MÁU
(bao gồm: Bạch cầu (miễn dịch), Hồng cầu (Oxy, Sắt), Đường huyết)
Thải độc và Làm sạch Máu
Sự đông máu/Huyết áp cao/thấp
Chất làm đặc máu/Chất làm loãng máu
Mạch máu yếu/tuần hoàn kém



Dưới đây là tập hợp các thông tin đã được nghiên cứu, quan sát và lời khuyên thực tế nhằm giúp mọi người thoát khỏi bệnh tật.

Xin lưu ý: những tuyên bố này chưa được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ phê duyệt. Các thông tin và ý kiến không nhằm mục đích chẩn đoán, điều trị, chữa bệnh hoặc phòng bệnh. Nó chỉ dựa trên quan điểm của tôi, chưa được đánh giá y học và kiểm định thực tế. Tài liệu này chỉ nhằm cung cấp thông tin và xem như lời khuyên. Vì luôn có một số rủi ro liên quan đến việc xuất bản các tác phẩm, tác giả- nhà phân phối- nhà xuất bản không có trách nhiệm về hậu quả bất lợi nào khi bạn áp dụng bất kỳ những điều được mô tả dưới đây.

LỜI GIỚI THIỆU

Chào mọi người,

Tôi là Thu Hân - một bác sĩ trẻ, mắc căn bệnh ung thư dạng ác tính và hiếm gặp nhất là Ung thư mô mềm dạng hốc. Theo tiên lượng của các bác sĩ thì lẽ ra Hân có thể phải cưa chân, hoặc đã chết từ 3 năm trước, khi khối u ở chân không đáp ứng với thuốc hoá trị. Lúc đó, Hân đã chọn từ bỏ hoá trị và xạ trị, bước vào con đường chữa lành tự nhiên. Và hiện giờ, Hân đang rất khoẻ mạnh, đôi chân lành lặn, Hân sống vui vẻ, hạnh phúc và biết ơn, tốt hơn rất nhiều so với thời điểm khi chưa phát hiện bệnh. Trong những cách mà Hân đã áp dụng để chữa lành, phần lớn là Hân học từ Markus Rothkranz, người có sự hiểu biết, kiến thức đồ sộ vô cùng logic, khoa học mà bản thân Hân vô cùng thán phục, ngưỡng mộ. Ông ấy đã cho ra đời hàng loạt các cuốn sách và bài thuốc, trong đó có cuốn Heal Yourself 101 - tải miễn phí khắp thế giới, đã được nhóm Hân dịch ra thành tiếng Việt là Tự chữa lành. Bên cạnh đó, còn có các đầu sách nhỏ khác về từng bệnh, từng cơ quan, bộ phận, Hân cảm thấy rất hay và bổ ích. Với tâm nguyện mang chút gì đó tươi đẹp cho cuộc đời, Hân xin được phép giúp đỡ Markus lan tỏa những đầu sách này đến mọi người, gửi lòng biết ơn đến ông ấy và mẹ Tự Nhiên. Cuốn sách tiếp theo Hân muốn gửi tới độc giả là các bệnh liên quan tới Đường Máu. Hân nghĩ cuốn Tự chữa lành và những cuốn sách như thế này có thể giúp mọi người đưa ra lựa chọn, quyết định cho chính mình, giống như nhiều bạn bè mà Hân gặp đã chữa lành nhờ vào những gì học được trong sách, Hân tin là mọi người sẽ nhận được nhiều lợi ích từ sách như thế. Cảm ơn Markus Rothkranz, cảm ơn các bạn bè ở Việt Nam và thế giới đã chung tay đóng góp kinh phí dịch sách, cảm ơn chị Nguyễn Thị Thanh (gmail – nguyenthithanh08spa01@gmail.com) đã tâm huyết từng từ ngữ để đưa đến mọi người những thông tin thú vị nhất, chính xác nhất. Trong quá trình dịch, biên soạn, chắc chắn không tránh khỏi những sai sót, mong mọi người lượng thứ và đóng góp ý kiến để nhóm Hân được hoàn thiện thêm.

Chân thành biết ơn tất cả!

Thu Hân Lê.

Ai cũng muốn thôi bệnh nhanh chóng. Không có viên thuốc thần kỳ nào cả.
Bạn không thể khỏi ung thư phổi chỉ bằng cách ăn bông cải xanh. Đáp án không phải là "dùng gì" mà thường là "nên **NGỪNG** làm việc gì lúc đầu đã gây ra! Tình trạng sức khỏe hiện tại của bạn có thể là kết quả của những gì bạn đã chọn, sức khỏe của bạn giúp bạn hiểu được nguyên nhân, có thể đảm bảo nó không tái lại; hoặc trở nên tồi tệ hơn.
XIN NHẮC LẠI- câu trả lời cho sức khỏe không phải là: **THÊM VÀO**, mà **PHẢI BỎ ĐI-** bỏ những gì bạn nghiện: bánh mì, mì ống, pizza, đường, pho mát, sữa, chất kích thích, ăn khuya, và tất cả các thực phẩm bổ sung khác.
Sức khoẻ là THÂN – TÂM - TRÍ. Nếu mười năm căng thẳng nặng trở thành tình trạng thể chất, uống một loại thảo mộc hoặc thuốc viên sẽ không có tác dụng. Bạn phải giải quyết tận gốc nguyên nhân và hóa giải nó. Tôi sẽ cố gắng và hỗ trợ bạn, nhưng chính bạn phải TỰ chữa lành cơ thể - tâm trí - tinh thần của bạn

Bản tóm tắt dưới đây là phao cứu cánh cho bạn: các nguyên nhân, triệu chứng phổ biến nhất và cách chữa trị chúng. Hãy nhớ rằng, dùng thảo mộc sẽ không giúp bạn khỏe lại một cách thần kỳ nếu bạn vẫn duy trì những gì gây ra tình trạng này. Hãy đọc “HEAL YOURSELF 101” và làm theo các hướng dẫn. Nếu bạn thực hiện, hầu hết những gì bạn có có thể sẽ biến mất, ngay cả khi bạn không đọc quyển này. Những gì bạn có chỉ là một triệu chứng. Để loại bỏ triệu chứng, hãy triệt tận gốc nguyên nhân.
Điểm mấu chốt là bây giờ bạn cần phải cảm thấy ổn. OK? Hãy xắn tay áo lên và bắt đầu ngay.

CÁCH SỬ DỤNG

Dưới đây là tổng hợp những thông tin tôi đã thu thập được trong hai mươi năm qua và được cập nhật thường xuyên. Phần lớn đã được tôi và những người quen của tôi thử nghiệm. Đây chỉ là một trong số hơn 600 danh mục mà tôi đã tập hợp trong nhiều năm, một tài liệu tham khảo về sức khỏe toàn diện, để mọi người có thể tìm hiểu tình trạng của mình và xem phải làm gì. Quyển sách có thể dài hàng nghìn trang vì vẫn chưa hoàn thành trong khi mọi người đang chết dần chết mòn và vật lộn với những tình trạng sức khỏe của mình. Vì vậy, NGAY BÂY GIỜ, tôi cần đưa ra những chia sẻ tôi biết và đã áp dụng thành công để giúp đỡ các bạn. Quyển sách được giải thích thành nhiều mục ngắn gọn, dễ hiểu nhất có thể. Hãy đọc kèm cuốn sách DIET AND LIFESTYLE để có hiệu quả. Hầu hết mọi người không để ý nhiều tới ruột kết, gan và thận nhưng đó là bản dự phòng của bạn. Bạn không thể chỉ bôi kem lên vùng da bị vảy nến,hy vọng nó sẽ biến mất trong khi máu của bạn bị nhiễm độc và đang thải độc qua da. Bạn cần **làm sạch gốc**, không phải là diệt triệu chứng.

THẢO DƯỢC VÀ CÁC CHẤT BỔ SUNG

Hãy nhớ, bước đầu tiên là làm sạch cơ thể, sau đó mới dùng thảo mộc và các chất bổ sung.
1. Bổ sung các chất và thảo mộc: nên được dùng trong từng bệnh cụ thể.
2. Sử dụng các chất bổ sung (vitamin, axit amin, v.v.) phù hợp. Trừ bồ công anh, bạn dùng bao nhiêu bột hoặc chất lỏng từ thực vật, tùy bạn. Nếu quá ít,sẽ không đủ tác dụng, vì vậy, hãy thử lấy nhiều bột hơn để giúp loại bỏ nguyên nhân và làm sạch cơ thể. Trộn bột trong nước /nước trái cây, uống 3 lần/ngày.
Nếu đắng quá, hãy thêm một ít mật ong thô, bột cỏ ngọt xanh (hoặc chất tạo ngọt mới của tôi). Nhưng hãy nhớ: **vị đắng rất quan trọng trong việc làm sạch gan**, vì vậy hãy cố gắng tận dụng nó. Các loại thảo mộc hầu hết là rẻ, bạn có thể tự làm, để bạn có thể tự chữa lành, nắm vận mệnh và kiểm soát nó trong tay. Hoặc bạn có thể mua các loại thảo mộc dạng viên nang tại cửa hàng thực phẩm sức khỏe, với mức giá cao hơn. Bạn có thể mua chúng tại trang web của tôi: MarkusProducts.com hoặc HealAnything.com
Vì mong muốn được đến tay bạn đọc sớm, cuốn sách còn lộn xộn, xin thứ lỗi. Không thể đưa ra những lời khuyên về y học, nhưng tôi xin chia sẻ với các bạn tất cả những khám phá, trải nghiệm và kết quả tôi nhận được trong hơn 20 năm tự nghiên cứu. Xin hãy thận trọng.
3. **Lycopene**:bạn có thể dùng cherry tươi hoặc trữ đông để có chất lycopene (30% chất dinh dưỡng đã bị mất trong quá trình làm đông, nhưng có còn hơn không). Hoặc bạn có thể mua bột cherry từ các công ty thảo mộc với các chất chống oxy hóa còn nguyên vẹn. Không nên dùng trái cây khô, vì chúng chứa rất nhiều đường, nếu như không ngâm trong nước trước. Uống chúng 3-4 lần/ ngày. Không uống làm một lần.
4. **Acid amin** – bổ sung bằng cách ăn những thứ có trong tự nhiên: tảo đơn bào (chlorella), phấn ong, sầu riêng hoặc men dinh dưỡng, v.v.

THẢO MỘC VÀ SỰ AN TOÀN CỦA THỰC VẬT

Hãy bắt đầu thử với những thứ bạn biết và tránh thứ bạn chưa biết. Hãy nghiên cứu và tìm hiểu những thứ còn lại trước khi dùng. Hãy nhận diện chúng.

Thực vật và thảo mộc có tác dụng mạnh mẽ, tuy nhiên một số loại có độc, ví dụ: cây độc cần nước, cây trúc đào hoặc các loại cỏ (dù có tác dụng tuyệt vời nhưng sẽ gây họa trừ khi sử dụng đúng cách- liều lượng), cây thương lục Mỹ (poke), cà độc dược (belladona), khử đơm thảo (lobelia), mao địa hoàng (foxglove), cà độc dược lùn (jimson weed)
Thảo mộc có thể tương tác với các thuốc kê theo toa.
Nên thận trọng đối với phụ nữ có thai vì một số thảo dược có tác dụng kích thích tử cung và gây sảy thai. Hãy tham khảo ý kiến chuyên khoa trước khi sử dụng.

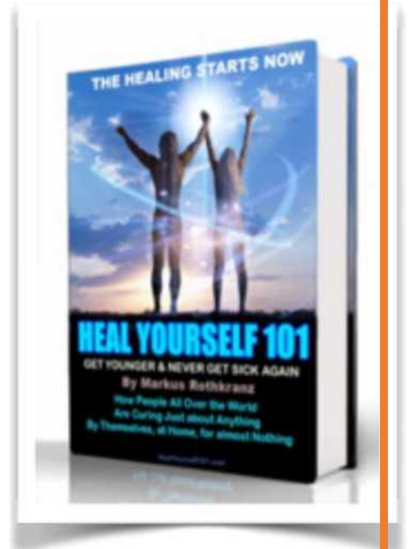
CHÚC CÁC BẠN THẬT NHIỀU SỨC KHỎE VÀ MAY MẮN!



CÁC CỤC MÁU ĐÔNG

I. Nguyên nhân

- Chế độ ăn kiêng không đủ dinh dưỡng hoặc có hàm lượng cholesterol cao, có axit béo thiết yếu thấp. Bạn sẽ phải trả giá nếu bạn ăn nhiều hơn mức bạn cần (đặc biệt là carbs, chất béo và đường), thực phẩm được chuyển thành glucose (nguồn nhiên liệu của cơ thể), nếu nó không được sử dụng ngay lập tức, cơ thể sẽ trữ nó dưới dạng chất béo bão hòa và cholesterol. Điều này làm cho chất béo được giữ trong thành động mạch của chúng ta, dẫn đến huyết áp cao và sự phát triển của các cục máu đông.
- Tiêu thụ thịt, trứng, sữa
- Dùng thuốc tránh thai,
- Hút thuốc,
- Hấp thụ gốc tự do, chất độc hại, đường, bệnh gan,
- Ngồi cả ngày và căng thẳng..
- Thuốc heparin (làm loãng máu) gây nguy hiểm cho sức khỏe xương



Đột quỵ có thể xảy ra nếu xuất hiện cục máu đông ở cổ hoặc nơi nào đó ngăn máu lên não.

II. Triệu chứng của cơn đột quỵ là gì?

Đôi khi rất khó để xác định. Có thể người đó giống như bị vấp ngã hoặc lâng lâng. Việc không nhận biết được những dấu hiệu này có thể gây ra vấn đề không may, như bị tổn thương não nghiêm trọng. Chúng ta có thể kiểm tra người bị đột quỵ hay không bằng cách yêu cầu ba câu đơn giản:

1. **Smile:** Yêu cầu người đó CƯỜI.
2. **Talk**: Yêu cầu người đó NÓI MỘT CÂU ĐƠN GIẢN (kiểm tra độ Mạch lạc) (vd: hôm nay trời nắng.)
3. **Raise**: Yêu cầu người ấy GIƠ CẢ 2 TAY LÊN.

(Ngoài ra, hãy yêu cầu người đó **thè lưỡi ra**: Nếu lưỡi 'cong' sang 1 bên, đó cũng là dấu hiệu của đột quỵ)

Nếu họ gặp khó khăn với BẤT KỲ MỘT trong những yêu cầu này, hãy gọi ngay số khẩn cấp và mô tả các triệu chứng cho người điều phối.

III. Cách điều trị

Nếu bạn nghi ngờ ai đó đang có vấn đề về tim, hãy cho họ một vài thìa magiê (bạn có thể dùng nhãn hiệu Calm) hòa tan vào một cốc nước. Đây cũng là điều đầu tiên mà nhân viên y tế thường làm khi họ bắt đầy tiếp nhận bệnh nhân đau tim)

Cách giải quyết tình trạng đột quỵ:

1. **Dừng mọi thứ trong danh sách (nguyên nhân) trên**
2. **Thực hiện các thay đổi chế độ ăn uống và lối sống được nêu trong phần chính cuốn sách Tự chữa lành 101**
3. **Ăn trái cây và rau sống giúp máu không nhớt**
4. **Chuyển sang chế độ ăn thực vật hoàn toàn**
5. **Ăn Tỏi: chất làm loãng máu tự nhiên tốt nhất**

6. **Tocotrienols: làm loãng máu, giảm lượng máu vón cục và đóng cục**
7. **Uống trà xanh**
8. **Dầu EFA *****
9. **Gừng**
10. **Hành**
11. **Ớt cay**
12. **Keo ong**
13. **Vitamin B6**
14. **Niacin (vitamin B3),**
15. **Thực phẩm vitamin C, và nguồn vitamin C thảo dược siêu mạnh của tôi**
16. **Magiê**
17. **Selen**
18. **Kẽm**





CÁC BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN MIỆNG

Miệng không sạch sẽ có thể dẫn đến việc sinh non hoặc tệ hơn nữa.

I. Chảy máu nướu răng

- Chảy máu nướu răng? Những người bị bệnh nha chu (bệnh nướu răng) có nguy cơ bị đau tim cao gấp 3 lần so với những người có nướu răng khỏe mạnh. Vi khuẩn độc hại xâm nhập vào máu, đến tim và làm sẹo động mạch, dẫn đến tắc nghẽn động mạch, cục máu đông, huyết áp cao, đau tim đột ngột và tăng gấp đôi mức độ ung thư ruột kết, Alzheimers, và tất cả các loại vấn đề miễn dịch nghiêm trọng mãn tính. Các chất độc và viêm do vi khuẩn nha chu tạo ra sẽ xâm nhập vào máu và kích hoạt gan tiết ra một chất gọi là C-Reactive Protein (CRP), dù tin hay không, đấy vẫn là cách dự đoán cơn đau tim chính xác hơn nhiều so với việc dựa trên mức cholesterol. Hãy kiểm tra mức CRP của bạn! Nếu bạn có nướu nhạy cảm hoặc chảy máu, hãy đến nha sĩ và làm sạch chúng NGAY BÂY GIỜ. Sau đó, NGỪNG ăn tinh bột có đường đã qua chế biến và các sản phẩm động vật.



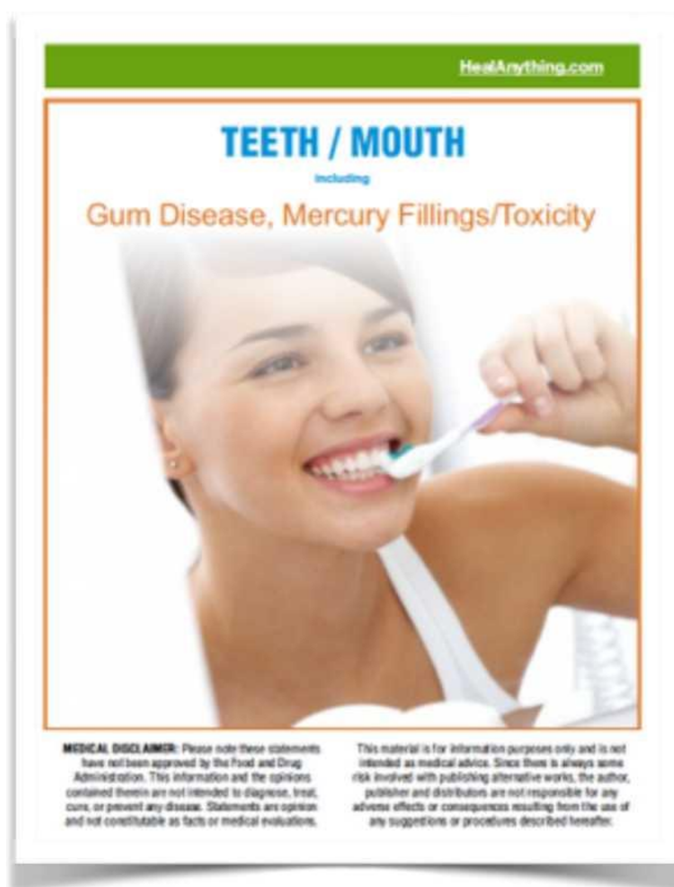
Súc miệng bằng nước oxy già và sử dụng một vài hỗn hợp như của tôi: gồm baking soda, ớt cayenne, muối hạt. Dùng chỉ nha khoa hoặc máy tăm nước Waterpik- càng tốt. Nhịn ăn, dùng các loại thảo mộc và làm sạch ruột một cách nghiêm túc để làm sạch máu và gan của bạn. Đừng xem nhẹ việc nướu bị chảy máu.

Rút tủy răng (phương pháp điều trị những chiếc răng sâu hoặc bị nhiễm trùng)

Trong vài năm gần đây, một số tin tức y tế đáng ngạc nhiên nhất đã chỉ ra rằng vi khuẩn từ miệng dường như rất có ảnh hưởng tới bệnh tim, gan, thận và hệ miễn dịch tự động khác nhau (bao gồm lupus, viêm khớp dạng thấp và suy tim sung huyết..). Khi người ta nhổ răng, sẽ có một lỗ trống trên hàm (gọi là hốc răng) hầu như dễ bị nhiễm trùng rất nặng nhưng người bệnh thường không hề hay biết. Vi khuẩn và vi rút bắt đầu sinh sôi ở đó và sau đó lây lan khắp cơ thể, gây ra nhiều bệnh khác nhau, từ bệnh tim, gan và thận đến ung thư. Theo một nghiên cứu mới được công bố trên Tạp chí Nha chu, sự hiện diện của vi khuẩn đặc biệt và sự kết hợp của vi khuẩn trong túi nha chu cũng là nguyên nhân gây ra hội chứng vành cấp tính (ACS). (ACS). Bệnh nướu răng đã đủ tồi tệ, nhưng ống tủy còn tồi tệ hơn theo cấp số nhân vì vi khuẩn đang ẩn náu trong một lỗ được bảo vệ khó có thể xâm nhập vào. Hầu như tất cả các vi khuẩn đã được thử nghiệm hoặc được lấy mẫu sinh thiết đều được phát hiện ra là có liên quan đến mô đã chết, hoại tử và cực độc. Tiến sĩ Weston Price, nhà nghiên cứu nha khoa nổi tiếng, đứng đầu một nhóm nghiên cứu y khoa về mối quan hệ giữa răng tủy và các tình trạng sức khỏe mãn tính, thông qua hàng loạt các ca lâm sàng và thí nghiệm được ghi chép rõ ràng, cùng nhóm của ông phát hiện ra rằng các ống tủy tích tụ vi khuẩn sinh ra độc tố cực mạnh có thể gây ra các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng, như ung thư, bệnh tim mạch, viêm khớp, bệnh thần kinh, bệnh thận, v.v. Ông đã xem xét nghiên cứu của Tiến sĩ

Price và những người khác và đồng ý với kết luận của họ. Tiến sĩ John Diamond (MD) nói rằng TẤT CẢ bệnh nhân ung thư vú mà ông đã kiểm tra đều có ống tủy trên răng liên quan đến vùng vú trên kinh tuyến năng lượng liên quan. Nhiều trẻ sinh non vì điều này. Nhiều bác sĩ và nha sĩ, thông qua trải nghiệm của họ với bệnh nhân đã đưa ra kết luận tương tự. Họ gặp một số lượng lớn bệnh nhân có tình trạng sức khỏe như vậy, có thể cải thiện đáng kể sau khi điều trị ống tủy hoặc hút chân răng cùng với các biện pháp giải độc khác. Một nghiên cứu hợp tác của Viện công nghệ Bắc Carolina bằng cách sử dụng các thử nghiệm tiên tiến do Phòng thí nghiệm Affinity phát triển đã chứng minh các cơ chế mà việc hình thành lỗ trống trên hàm có thể gây ra ung thư.

Nếu bạn còn nghi ngờ, vui lòng tải sách ebook TEETH/MOUTH để tham khảo.



II. Những cách khác cải thiện tình trạng máu:

1. Ớt: giúp phổi khỏe mạnh, làm tan cục máu đông, tăng cường trao đổi chất và làm sạch xoang

2. Chất **Polyphenol** có trong thực vật (chất chống oxy hóa) - một dạng bioflavonoid trong nho, lựu, quả mâm xôi, dâu tây

3. Bạch quả- giảm sự vón cục của tế bào máu, giúp mềm các mạch máu bị xơ cứng do cholesterol tạo ra tuần hoàn khắp cơ thể và làm giảm sự kết tụ của tế bào máu có thể dẫn đến bệnh tim sung huyết



4. Sơn tra (táo gai)- được biết đến với tác dụng làm giảm lượng cục máu đông

5. Hoàng kỳ - làm giãn mạch giúp giảm huyết áp đáng kể, cải thiện tuần hoàn, và có các chất chống đông máu để giúp ngăn ngừa bệnh động mạch vành (xơ vữa động mạch).

6. Chất **Bromelain**: enzym có trong dứa, ức chế quá trình đông máu mà không gây chảy máu quá mức.

7. Curcumin: một chiết xuất nghệ, gia vị màu vàng được sử dụng trong cà ri, giúp ức chế đông máu, và ngăn ngừa tăng cholesterol trong máu khi ăn thức ăn nhiều dầu mỡ, là chất chống oxy hóa mạnh mẽ, hòa tan trong dầu, ngăn ngừa khối u, ung thư và có thể chống lại virus, chống viêm, giảm các triệu chứng khớp, ức chế tiểu cầu tập hợp, kiểm soát sự tích tụ fibrin dư thừa trong các mạch máu - dẫn đến các cục máu đông. Curcumin làm tăng tiết mật, ức chế hoại tử khối u (TNF), vì vậy HIV không thể tái tạo trong tế bào lympho. -nhiều nghiên cứu về sức mạnh chống khối u của nghệ và curcumin cho thấy.



8. Gum Guggul (cao trầm): giúp ức chế đông máu và có thể ngăn đột quỵ tiến triển

9. Vitamin E: chống đông máu và giãn mạch hiệu quả chống lại cục máu đông và bệnh tim, có trong một số thực phẩm như hợp chất tocotrienols, hạnh nhân, rau, hải sản, rong biển, tảo xoắn, đậu nành, mầm lúa mì, dầu cọ, mầm lúa mì.

10. Tocotrienols - một nguồn Vitamin E được làm từ cám gạo, giảm mức cholesterol toàn phần và LDL, giúp bảo vệ thành động mạch khỏi chấn thương.

11. Nước ép: tỏi, cà rốt, rau mùi tây, rau bina, cần tây



12. Cỏ 3 lá đỏ: làm loãng máu và giảm cholesterol, cao huyết áp và cục máu đông.
13. Nattokinase - loại enzyme chiết xuất từ đậu nành, có thể làm tan máu đông trong vòng ít nhất hai giờ. Đây là một vũ khí quan trọng giúp ngăn ngừa và đảo ngược tình trạng đông máu.
14. Enzym Serrapeptase: tiêu sợi huyết làm tan cục máu đông và u nang.
Liều lượng: 3 viên 5 mg/ ngày, dùng trong 12 đến 18 tháng: có thể loại bỏ xơ, tắc nghẽn các động mạch vành bị co thắt.
15. Allylic Sulfides - các hợp chất lưu huỳnh chống oxy hóa hữu cơ mạnh mẽ, được tìm thấy trong tỏi và hành tây, chống lại vi khuẩn và vi rút như tụ cầu,liên cầu và salmonella. Chúng cũng giúp tim, hệ thống tim mạch hoạt động tốt, giảm nồng độ cholesterol, giảm đông máu và giúp làn da tươi trẻ.
16. Rễ Đan sâm (cây xô thơm đỏ) **-** làm chậm nhịp tim và tăng lưu lượng máu, tăng cường co bóp và giúp ổn định nhịp tim, giúp tim và não khỏi bị tổn thương sau cơn đau tim hoặc đột quỵ. Ngoài ra, nó còn làm tan cục máu đông và ngăn chặn sự hình thành của những khối mới, giảm cholesterol và chất béo trung tính cấp, ngăn ngừa tổn thương oxy hóa đối với các tế bào thần kinh trong tim và não, đồng thời giúp cải thiện chức năng của tuyến thượng thận (phòng ngừa rối loạn chức năng tuyến giáp)
Lưu ý: **Đan Sâm** khác với **Đảng Sâm** (nhân sâm vùng Shandang)
17. Tập thể dục:
18. Vi lượng đồng căn: Hamamelis.
19. Axit Fulvic, Shilajit và Sinh vật phù du: (thu được từ một chất rỉ hữu cơ thời tiền sử rỉ ra từ đá Himalaya): Là chất điện phân tự nhiên, mạnh nhất được biết đến, axit fulvic giúp khôi phục sự cân bằng điện cho các tế bào bị tổn thương, trung hòa chất độc và có thể loại bỏ ngộ độc thực phẩm trong vòng vài phút. Khi nó gặp các gốc tự do với các điện tử âm hoặc dương chưa ghép đôi, và nó cung cấp điện tích trái dấu và bằng nhau để trung hòa gốc tự do. Axit Fulvic làm cho các khoáng chất có hoạt tính sinh học, khả dụng sinh học và hữu cơ. Vì vậy nó giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn, giúp xương phát triển và tái tạo mô mới cho những người có vấn đề về xương khớp. Tính chất khoáng khiến chúng ta mắc nhiều bệnh tật, lão hóa, ốm đau và hủy hoại thể chất của chúng ta hơn bất kỳ yếu tố nào khác trong sức khỏe cá nhân. Các khoáng chất ở trạng thái "đá" tự nhiên của chúng là không có tá dụng với chúng ta, nhưng khi thực vật hấp thụ và biến đổi chúng, cơ thể chúng ta có thể sử dụng các khoáng chất hữu cơ hiện nay là "các axit fulvic hữu cơ được tạo ra bởi các vi sinh vật trong đất, với mục đích vận chuyển khoáng chất và chất dinh dưỡng từ đất vào cây trồng. Axit Fulvic giúp các tế bào của chúng ta chấp nhận và sử dụng các khoáng chất đó. Đồng thời, nó cũng hòa tan các chất vôi tích tụ lâu năm trong cơ thể, khớp, động mạch, phổi và cơ bắp, giúp chúng ta trở nên dẻo dai, hồng hào và trẻ trung trở lại. Axit Fulvic là một chất chống oxy hóa mạnh có thể trung hòa một cách an toàn gốc tự do mà không trở thành gốc tự do, VÀ có lợi ích bổ sung là có thể vượt qua hàng rào máu não!



Axit Fulvic/Shilajit: làm tăng năng lượng cốt lõi đối

với cả sức mạnh tình dục và tinh thần mà bị suy yếu bởi căng thẳng và lo lắng, giúp tái tạo sức sống. Nghĩa tiếng Phạn của nó là 'kẻ chinh phục những ngọn núi và kẻ hủy diệt sự yếu đuối.' Những người đã sử dụng khẳng định nó có tác dụng kỳ diệu: có thêm năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa, tăng ham muốn tình dục, các vấn đề về tiết niệu, tiểu đường, chống oxy hóa, chống suy nhược, phù nề, thiếu máu, viêm khớp, các vấn đề về khớp, giảm cholesterol, cải thiện trí nhớ và nhận thức, cải thiện bệnh tiểu đường, giảm dị ứng, xử lý căng thẳng tốt hơn, cải thiện chất lượng và số lượng cuộc sống và dường như chữa khỏi tất cả các bệnh.

20. Lưu huỳnh: cơ thể cần nó như nước. Các nguồn bao gồm MSM, vỏ thông, lá thông, hạt thông, lô hội, cỏ dại, hành, tỏi, ớt, rau arugula, cải xoong, củ cải, trứng, sầu riêng, v.v. (những thứ có mùi đắng)

Tác dụng của lưu huỳnh:

+ Cần thiết cho việc hình thành collagen, kích thích sản xuất collagen

+ Giúp tóc, móng tay khỏe mạnh, làn da mềm mại và tăng cường phục hồi làn da bị tổn thương.

+ Giúp liền sẹo, làm mờ các nếp nhăn, là mỹ phẩm tốt nhất trên thế giới

+ Làm giảm đau cơ và khớp nhầm, ngăn chặn các xung động gây đau trước khi chúng truyền đến não.

+ Làm tăng lưu thông máu và duy trì sự cân bằng axit-kiềm.

+ Tăng cường giải độc tự nhiên, tăng cường hệ miễn dịch bằng cách giúp cơ thể sản xuất globulin kháng thể

+ Hòa tan canxi vô cơ từ động mạch, tim, phổi.

+ Giúp hấp thụ các chất dinh dưỡng trong thực phẩm và chất bổ sung tốt hơn trong vòng 12 giờ.

+ Điều chỉnh sự cân bằng điện giải natri/kali trong và ngoài tế bào, giúp tế bào dễ hấp thụ dinh dưỡng và thải độc tốt hơn, do đó nó là khoáng chất quan trọng trong quá trình khử độc.

+ Bốn axit amin chính - methionine, cysteine, cystine và taurine phụ thuộc rất nhiều vào lưu huỳnh. Nó làm giảm táo bón

+ Giúp chữa lành vết bỏng và vết sẹo

+ Hạ đường huyết có liên quan đến sự giảm mức độ lưu huỳnh.Lưu huỳnh cung cấp độ đàn hồi, chuyển động, chữa lành và sửa chữa trong các mô. Lưu huỳnh làm giảm sự tích tụ axit lactic và có khả năng loại bỏ chứng chuột rút ở cơ, chân và lưng. Lượng lưu huỳnh đầy đủ trong chế độ ăn uống có thể làm tăng 75% khả năng hồi phục ở các vận động viên. Lưu huỳnh giúp giảm bớt dị ứng phấn hoa và thức ăn. Lưu huỳnh vô hiệu hóa các protein lạ, chẳng hạn như chất gây dị ứng phấn hoa rất nhanh. Lưu huỳnh đã được chứng minh là có tác dụng đảo ngược các tình trạng bệnh khớp bằng cách cải thiện khả năng hoạt động của khớp, giảm tích tụ, giảm đau khớp và bằng cách phá vỡ các mô sẹo Ăn thực phẩm chứa lưu huỳnh (tỏi, hành tây, ớt cay, rau arugula) với chất béo (bơ, các loại hạt, dầu, hạt, v.v.) để làm mềm các thành cứng (cay và chất béo kết hợp với nhau).



HUYẾT ÁP CAO (TĂNG XÔNG)

Là căn bệnh gần nửa dân số mắc phải. Khi các mạch máu bị tắc, tim phải bơm vất vả hơn để thực hiện cùng một lượng công việc. Động mạch cứng lại, não chết đói và cuối cùng tim và thận bắt đầu ngừng hoạt động. Động mạch bị tắc do không chỉ thức ăn béo, mà còn do cholesterol được hình thành bởi căng thẳng, bệnh tật và ký sinh trùng.

Riêng nước Mỹ, tăng huyết áp ảnh hưởng đến gần 100 triệu người.

Huyết áp lý tưởng là 70-110. Với những người có lối ăn uống lành mạnh, đủ chất, điều này là bình thường. Người dân ở Châu Phi và Trung Quốc hầu như không bị tăng huyết áp. Người 70 tuổi có cùng huyết áp với người 16 tuổi. Lý do chính là do họ chủ yếu có chế độ ăn dựa trên thực vật và chỉ ăn thịt những dịp đặc biệt.

Bệnh huyết áp và tim mạch KHÔNG di truyền, bạn hoàn toàn kiểm soát được.

TẤT CẢ các sản phẩm động vật đều gây ra huyết áp cao và bệnh tim - bao gồm trứng, sữa, phô mai, bơ, cá, nước xốt salad caesar, creme brulee - món tráng miệng được làm từ trứng, sữa và đường, món tráng miệng đồ ngọt, v.v.



I. Nguyên nhân gây bệnh huyết áp cao:

• Chất béo (đặc biệt là mỡ động vật bão hòa), thức ăn chiên rán, đường, muối, thịt, quá nhiều đồng từ thịt, pho mát, sữa, thực phẩm đóng hộp và đông lạnh, hun khói thịt và cá, bơ đậu phộng, TFA, (xem DANH SÁCH TFA ****), nước tương, gia vị, khoai tây chiên, đồ ăn nhẹ, thức ăn khô,
• Ít tập thể dục
• Thừa canxi
• Lượng magiê thấp
• Bệnh tiểu đường
• Lượng chất xơ ít trong chế độ ăn uống
• Căng thẳng, lo lắng
• Hút thuốc- làm co mạch máu, khiến huyết áp tăng đột ngột, lượng đường trong máu tăng trầm trọng
• Rượu bia
• Caffeine
• Bệnh tật, ốm đau, bệnh tật (sẹo động mạch... mô sẹo chặn động mạch)
• Clo trong nước uống và vòi hoa sen
• Không uống đủ nước
• Thiếu khoáng chất thiết yếu, mất cân bằng khoáng chất
• Các loại thuốc steroid (như Prednisone) giữ natri
• Thiếu hụt kali (do steroid, v.v.)
• Thuốc chống viêm không steroid NSAIDS như ibuprofin
• Phenylalanin (có trong đường hóa học aspartame – được dùng thay cho đường tự nhiên có trong dược phẩm và thực phẩm)





• Thuốc kháng histamine
• Độc tố trong môi trường
• Trám răng bằng thủy ngân
• Chảy máu nướu răng- vi khuẩn nha chu
=> **Không sử dụng thảo mộc cỏ đuôi ngựa vì nó làm co mạch máu và cầm máu**
• Tinh bột: phân tử tinh bột không tan trong nước. Ngũ cốc và thực phẩm giàu tinh bột gây ảnh hưởng tới gan, thận và túi mật, gây ra sỏi, và làm đông các mạch máu. Các cơ quan thải độc phải được làm sạch hoàn toàn và cần loại trừ tất cả các loại ngũ cốc và thực phẩm giàu tinh bộttrong quá trình chữa bệnh.

II. Dấu hiệu của bệnh cao huyết áp
• Căng thẳng
• Khó ngủ
• Đau đầu tái phát
• Chóng mặt, đặc biệt là khi đứng lên nhanh chóng
• Mặt đỏ ửng, HOẶC rất nhợt nhạt
• Mệt mỏi nhiều nhưng khó ngủ
• Các vấn đề về tuyến giáp
• Luôn cáu kỉnh, phiền muộn
• Táo bón
• Ù tai
• Loạn nhịp tim
• Vệt đỏ trong mắt do các chất độc dự phòng trong hệ thống
• Các vấn đề về thận- bắt đầu suy yếu
• Các vấn đề về hô hấp và hơi thở- dễ gặp trục trặc
• Chất nhầy làm tắc phổi, có chất thải
• Tăng cân, cơ thể giữ nước
• Mắt cá chân bị sưng
• Chảy máu nướu răng
• Bệnh tiểu đường, hạ đường huyết, các vấn đề về đường, cảm giác thèm ăn, các vấn đề về insulin
• Kháng insulin do chuyển hóa đường kém,



III. Nếu bạn muốn khỏe nhanh hơn:
- **Ngừng tiêu thụ** thức ăn có nguồn gốc từ **động vật ngay lập tức**: thịt, sữa, bơ, trứng, cá, sữa chua, pho mát, v.v. Chúng là số một nguyên nhân của các vấn đề về tim. Cả cá và trứng! Tất cả các loại thực phẩm động vật đều gây viêm nhiễm cho cơ thể. Thực phẩm đánh bắt hoang dã vẫn gây viêm. Hãy thay bằng chế độ ăn có nguồn gốc thực vật – giúp chống viêm rất tốt.



Sữa chua là một trò đùa. Ngoài chất béo, đường và hoocmon động vật, chúng chẳng có gì bổ béo nữa. Hãy nhớ -sữa chua chứa **lactose** - một loại đường cơ thể chúng ta không thể xử lý được, cộng thêm các hoocmon gây ung thư để kích thích động vật phát triển. Họ cho bò ăn estrogen để lớn nhanh. Vi sinh vật lợi khuẩn trong sữa đã chết và vô giá trị- vì nếu vẫn còn sống, chúng sẽ phát triển, sinh sôi, tạo ra khí và các thùng chứa sẽ nổ tung. Vậy nên hãy **tránh xa sữa chua**. Bạn có thể làm từ sữa chua từ dừa hoặc thực vật khác. Hãy xem video về cách làm đó của tôi tại MarkusNews.com.

Protein động vật làm tăng IGF-1 và dẫn đến ung thư. Ngay cả việc hạn chế lượng calo trong khẩu phần ăn có thịt vẫn còn mức độ IGF-1 cao. Những người ăn thô có ít nguy cơ ung thư hơn vì chế độ ăn dựa trên thực vật. Chất béo trong cơ thể cũng tạo ra IGF-1, yếu tố tăng trưởng giống insulin, đó là lý do tại sao người thừa cân thường bị ung thư nhiều hơn người ăn chay hoặc người ăn thô. Ăn chay trường là cách tốt nhất hạn chế calo- làm giảm IGF-1.

Các thử nghiệm đã chỉ ra rằng tiêu thụ protein là yếu tố quyết định chính của lưu thông IGF-1 ở người, và cho rằng giảm protein là một yếu tố quan trọng giúp chống ung thư và lão hóa.

Tất cả các sản phẩm động vật, đều chứa methionine gây ung thư, cao nhất là trong trứng và cá.

CHOLINE- chất gây ung thư

Thịt, sữa và trứng chứa Choline - đẩy nhanh tốc độ ung thư. Ung thư sử dụng rất nhiều choline, và bạn thực sự có thể theo dõi nó trong cơ thể bằng cách theo dõi choline! Một nghiên cứu cho thấy, choline làm tăng tốc độ ung thư tuyến tiền liệt và tăng tỉ lệ tử vong 70%, ngay cả khi chỉ ăn một quả trứng 3 ngày một lần.

(xem http: //www. Nutritionfacts.org)

HÃY TRÁNH XA CÁC SẢN PHẨM CỦA ĐỘNG VẬT!



HUYẾT ÁP

Huyết áp tâm thu - áp lực bơm máu của tim: phải bé hơn hoặc bằng 120
Huyết áp tâm trương - áp suất giữa các nhịp: là 80 hoặc ít hơn một chút
Nếu số trên cùng lớn hơn 140 và số dưới cùng trên 90 hoặc 100, bạn đã bị cao huyết áp.
Thuốc giảm cholesterol không phải là cách trị bệnh dứt điểm- chúng gây ra tất cả các tác dụng phụ khó chịu.
Làm sạch cơ thể của bạn: tất cả những gì tích tụ trong động mạch và bắt đầu một **lối sống lành mạnh, có trách nhiệm với bản thân** chính là câu trả lời. KHÔNG GIAN LẬN. Trên thực tế, nhiều loại thuốc làm giảm cholesterol làm tim suy yếu 50% và tăng nguy cơ đau tim gấp đôi ! Chúng làm cho gan bị nhiễm độc, khiến nhiều người chán nản và tự tử. Đừng đánh mất cơ hội sống của bạn. Hãy sống theo cách mà Mẹ Thiên Nhiên đã ban tặng. Hãy uống một gallon nước mỗi ngày (= 3,785411784 lít) và ngừng các sản phẩm động vật.

MUỐI CÓ LỢI vs MUỐI CÓ HẠI
Cơ thể bạn cần một số muối tốt (muối biển celtic) nhưng muối ăn bình thường (natri) thì không nên vì nó làm tăng huyết áp- khiến tim quá tải và não kém lưu thông.

III. Biện pháp ngăn ngừa cao huyết áp:
1. Ngừng tất cả các thực phẩm động vật (thịt, sữa, bơ, pho mát, cá, trứng, sữa chua)
2. Ngừng hút thuốc, tránh tất cả hút thuốc thụ động, rất quan trọng
3. Ngừng caffeine
4. Cai rượu
5. Thực hiện **chế độ ăn uống** và **lối sống** được nêu trong sách "Tự chữa lành 101"
6. thuốc xổ, **thải đôc bằng enemas**
7. dùng **nước ép** mỗi ngày - cà rốt, cần tây,dưa chuột, tỏi, mùi tây
8. Uống nhiều nước- tốt nhất là nước suối- Nước ngăn cao huyết áp. Tăng huyết áp thường là một dấu hiệu của tình trạng mất nước. Cách đơn giản này có thể làm nên sự khác biệt!
9. Bảo vệ nướu răng: những người mắc bệnh nha chu có nguy cơ mắc bệnh đau tim cao hơn gấp 3 lần so với người có nướu răng khỏe mạnh. Vi khuẩn độc hại xâm nhập máu, đến tim và làm sẹo động mạch, gây viêm. Chúng kích hoạt gan tiết ra một chất được gọi là C-Reactive Protein (CRP), dù tin hay không, đó là một cách dự đoán cơn đau tim chính xác hơn nhiều so với dựa trên mức cholesterol! Chúng cũng dẫn đến tắc nghẽn động mạch, cục máu đông, huyết áp cao, đột quy, tăng gấp đôi mức độ ung thư ruột kết, Alzheimers và tất cả các loại mãn tính hay suy giảm miễn dịch nghiêm trọng.
10. Hãy **kiểm tra mức CRP** của bạn! Nếu bạn có nướu nhạy cảm hoặc chảy máu- hãy đến nha sĩ và làm sạch chúng NGAY BÂY GIỜ.
11. Sau đó, **NGỪNG ăn tinh bột có đường** đã qua chế biến và các sản phẩm động vật.
12. Súc miệng bằng hydrogen peroxide và sử dụng thứ gì đó giống như công thức bột của tôi (gồm muối nở, ớt cayenne, muối ăn). Dùng chỉ nha



khoa hoặc thậm chí tốt hơn - sử dụng tăm nước. Hãy nhịn ăn để làm sạch máu và gan của bạn, dùng các loại thảo mộc và làm sạch ruột. Đây là điều quan trọng. Đừng xem nhẹ việc chảy máu chân răng.

13. Magie: dùng 1 thìa cà phê x 3 lần mỗi ngày. (dùng Magie malate hoặc citrate: là Loại thuốc tự nhiên làm chẹn kênh canxi, giúp làm giãn mạch máu và làm giảm huyết áp. Magiê hỗ trợ tuyến giáp và giảm huyết áp.

14. Atiso đỏ (bụp giấm): rất hiệu quả trong việc như chữa trị các bệnh huyết áp. Làm trà Atiso. Khi kết hợp với trà xanh Matcha, nó trở thành loại trà chống oxy hóa mạnh nhất cho bạn, tốt hơn cả trà xanh.



15. Cần tây: ít nhất 4 cọng /ngày: giúp máu lưu thông tốt hơn và giảm huyết áp nhanh. Bạn có thể ép/ xay nhuyễn cần tây nếu bạn không thích ăn nó.

16. Tỏi: làm loãng máu và giảm cholesterol, cục máu đông và hạ huyết áp. Nó làm giảm cholesterol LDL và thay đổi hoàn toàn tình trạng tắc động mạch.

17. Sterol làm giãn mạch máu. **Rễ cây YUCCA** là nguồn sterol thảo dược cao nhất. **Giảo cổ lam** cũng giàu sterol và có tác dụng như một chất chẹn beta (thuốc giãn mạch), giảm viêm động mạch.

18. Sâm Ấn Độ hoạt động như một chất ức chế ACE và chẹn beta tự nhiên.

19. Tre và **Sắn dây** cũng giúp làm giãn mạch máu, chúng có trong công thức KHÔNG TUỔI của tôi.

20. Húng chanh: có tác dụng tương tự như glycoside tim (làm giảm huyết áp, và làm chậm và giúp tim co bóp tốt hơn).

21. Potassium: thuốc lợi tiểu tự nhiên và giảm huyết áp bằng cách thay thế natri và loại bỏ nước thừa, tốt cho tim mạch

22. Nhịn ăn: là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi thứ. Bạn chỉ dùng nước hoặc nước ép rau (không uống nước ép hoa quả vì chúng chứa quá nhiều đường). Thử ít nhất 3 ngày/tuần. Nhiều người sống nghiêm túc, không dùng gì ngoài rau và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và đã chữa lành hầu hết bệnh của họ.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể, tạo cơ hội cho cơ thể chữa lành các vết thương từ bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các bộ phận trong cơ thể của chúng ta và chắc chắn cơ thể chúng ta sẽ chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất trong thời gian nhịn ăn 24 giờ, ngoài chất béo và những thứ xấu. Nhịn ăn giúp loại bỏ những thứ cũ và tăng cường sản xuất các tế bào mới. Để chống lão hóa và có sức khỏe, hãy thực hiện 24 giờ nhịn ăn một ngày một tuần mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Bạn nên bắt đầu vào buổi trưa sau khi ăn và đi đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và tài liệu lịch sử đều ca ngợi khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn này. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống (the diet and lifestyle)

IV. Các thực phẩm khác tốt cho bệnh huyết áp cao



1. Acai berry (quả cơm cháy đen) - rất tốt cho sức khỏe tim mạch, huyết áp và mức cholesterol

2. Hoàng kỳ: làm giãn mạch, hạ huyết áp đáng kể, tăng năng lượng.

3. Keo ong: dùng 300mg mỗi ngày



4. Ánh nắng mặt trời: làm giảm huyết áp, cholesterol và lượng đường trong máu. Nó cũng tăng sản xuất hormone giới tính và giúp chống trầm cảm, thiếu năng lượng, ngủ kém, tiêu hóa kém, tăng cân, viêm khớp, táo bón, tiểu đường, căng thẳng, đau đầu, PMS, ham muốn tình dục

5. Vitamin B-3 (Niacin) 100mg x 3 lần mỗi ngày

6. Enzym để tiêu hóa chất béo: Bromelain

7. Chiết xuất lá olive- giảm huyết áp cao và tăng máu về tim

8. Táo tàu: làm giảm huyết áp, giúp tim khỏe



9. Sơn tra (táo gai)- tăng cường tim và giảm huyết áp, tăng cường mạch máu

10. Bạch quả: giúp lưu thông máu (có trong công thức GREEN: MarkusGreens.com)

11. Ớt Cayenne

12. Gừng

13. Sâm Siberia.(ELEUTHERO)

14. GABA- GammaAminobutyric Acid- amino: axit làm dịu thần kinh, thấp huyết áp, trị mất ngủ, cải thiện ham muốn tình dục

15. Nhân sâm (ginseng) (trong công thức XANH và công thức KHÔNG TUỔI của tôi MarkusProducts.com)

16.Trà Atiso: làm giảm huyết áp

17. Lựu: tăng lưu lượng máu đến tim, giảm mảng bám, giảm Quá trình oxy hóa LDL, tốt cho bệnh nhân tiểu đường

18. Táo: giàu pectin, chất xơ, giúp làm sạch mạch máu. Táo xanh giúp mọi thứ lưu thông

19. Nhịn ăn: một ngày/ tuần. (chỉ uống nước hoặc nước ép rau)

20. Mát xa kiểu Thụy Điển hoặc mát xa sâu.

21. Cỏ 3 lá đỏ- giúp làm loãng máu và giảm cholesterol, đông máu và giảm huyết áp

22. Nước ép cỏ lúa mì: làm giảm huyết áp cao và lưu thông các mao mạch



23. Ngừng ăn thịt. Những người ăn chay có nguy cơ mắc bệnh huyết áp cao và đau tim ít hơn nhiều.

24. COQ10 (coenzym Q10)

25. Thể dục

26. Các bài tập hít thở: thiền, yoga, khí công, thái cực quyền

27. Châm cứu

28. Xông tinh dầu: (hoa oải hương, hoàng lan (Ngọc lan tây)

29. Tảo lục chlorella giúp bình thường hóa huyết áp

30. Cỏ lúa mạch, cỏ lúa mì, cỏ linh lăng



31. Trà xanh, bạch trà
32. Rượu vang hữu cơ
33. Dầu Omega EFA – Chất béo có lợi (chỉ loại bỏ những chất béo có hại)
34. Vitamin K
35. Lecithin (có trong đậu nành)
36. Mầm lúa mì
37. Men dinh dưỡng
38. Rong biển
39. Các loại rau xanh đậm
40. Hạn chế muối
41. Không dùng thuốc lợi tiểu vì chúng làm bạn mất nước
42. Nấm đầu khỉ: Hericium erinaceus, giúp giảm huyết áp và cholesterol, tốt cho não và hệ thần kinh
43. Methionine- axit amin thiết yếu
44. Khoáng chất và **Khoáng chất TRACE**
45. Quả nhàu
46. Rong biển KOMBU: giúp giảm huyết áp
47. Nhảy Trampoline (tấm bạt lò xo mini) ít nhất 10 vài phút mỗi ngày
48. Làm sạch Gan (xem LIVER)
49. Bơi
50. Khiêu vũ
51. Yến mạch là nguồn chất xơ tốt, giúp giảm cholesterol (có trong Sản phẩm FIBER của tôi, tại trang MarkusFiber.com)
52. Nhân sâm (châu Á)- chất thích ứng hiệu quả nhất trong tất cả các loại thảo mộc. (có trong công thức KHÔNG TUỔI của tôi): nên dùng trong vài tháng đến một năm để có tác dụng trọn vẹn.



- ✓ Giúp chống lại cơn đau tim và bệnh tim, giảm huyết áp
- ✓ Tốt cho loét dạ dày do rượu/bị tổn thương thành dạ dày
- ✓ Insulin giống như tác dụng điều tiết lượng đường, kích thích loại bỏ đường
- ✓ Các đặc tính chống lão hóa -bảo vệ chống lại làn da lão hóa và nếp nhăn sớm
- ✓ Chống nhiễm vi-rút
- ✓ Kích thích hoạt động của tế bào miễn dịch
- ✓ Giúp chống lại bức xạ, kim loại nặng, chất ô nhiễm trong không khí
- ✓ Lợi cho tinh thần và tâm lý lâu dài.
- ✓ Cải thiện rõ ràng với triển vọng tinh thần, trầm cảm
- ✓ Trí nhớ, sự tập trung, sự tỉnh táo và được cải thiện
- ✓ Khả năng học tập
- ✓ Giúp chữa chứng mất ngủ
- ✓ Giúp chữa Alzheimers (chứng suy giảm trí nhớ)

53. THE: thảo mộc chống lại stress (tham khảo trên trang web của tôi- Markus Rothkranz)

Đối với Nam giới:

- ✓ Cân bằng hormone và kích thích tình dục
- ✓ Một nguồn thực vật của testosterone, làm tăng số lượng tinh trùng
- ✓ Tăng cường sức mạnh cho tuyến thượng thận và tuyến tiền liệt
- ✓ Tăng cường tổng hợp oxit nitric (NO) để cương cứng mạnh mẽ hơn cho nam giới bất lực.
- ✓ Tăng hiệu suất tim mạch cho năng lượng tình dục và tập luyện thể thao.

Đối với phụ nữ:

- ✓ Giúp bình thường hóa nội tiết tố, để bảo vệ chống lại bệnh ung thư vú,
- ✓ Lạc nội mạc tử cung và các vấn đề liên quan đến hormone.
- ✓ Có tác dụng giống estrogen tương tự như hormone steroid nữ.
- ✓ Giảm sự mỏng thành âm đạo, khó chịu trong và sau thời kỳ mãn kinh và trong quá trình giao hợp.
- ✓ Giúp tăng cảm xúc thăng hoa khi quan hệ tình dục
- ✓ (chứa chất chống oxy hóa) có ích cho tim mạch

54. Histidine - axit amin được tìm thấy trong hemoglobin và rất quan trọng đối với việc sản xuất cả hồng cầu và bạch cầu. Histindine cũng biến thành Histamine trong cơ thể,giúp hệ miễn dịch khỏe mạnh, chống lại dị ứng, cảm lạnh và nhiễm trùng đường hô hấp. Nó làm giãn mạch mạnh, làm giảm huyết áp, bổ xương khớp, giúp trị bệnh tăng nhịp tim, trị thiếu máu, đục thủy tinh thể, viêm khớp, loại bỏ kim loại nặng, và làm tăng ham muốn tình dục ở cả hai giới.

55. Tyrosine- axit amin tốt cho năng lượng não... tốt cho bệnh trầm cảm, tăng huyết áp, cai nghiện ma tuý. Tăng ham muốn và kích thích hormone tăng trưởng.

56. Cây sài hồ: (có trong công thức NIGHT của tôi): tốt cho tim và phổi, cải thiện hệ tuần hoàn và hô hấp, giúp giảm phù nề, do suy tim sung huyết, làm giảm viêm, giúp ngăn mảng bám động mạch, củng cố thành mạch máu, giúp giải độc gan (thậm chí tốt cho viêm gan) và làm tăng mức dopamine để bạn cảm thấy dễ chịu. Nó làm tăng cấp độ chất chống oxy hóa, chống viêm và enzyme tăng enzym miễn dịch superoxide dismutase (SOD).

57. Húng chanh: (có trong công thức ENERGY của tôi) loại thảo mộc ayurvedic tuyệt vời, thuộc Họ bạc hà, được sử dụng cho các tình trạng dị ứng như hen suyễn và bệnh chàm, giúp thư giãn phế quản ở bệnh nhân hen suyễn, làm cho việc thở tốt và dễ dàng hơn. Tốt cho bệnh vẩy nến, giảm viêm, tăng huyết áp, bệnh tăng nhãn áp, giúp tim khỏe mạnh, làm loãng máu, giảm loại mảng bám động mạch va ổn định tuyến giáp. Nó cũng làm tăng ATP (năng lượng) và cAMP (adenosine monophosphate - chất truyền tín hiệu nội bào)... kích thích nitric oxit làm giãn mạch máu trong phổi, kể cả ở bộ phận sinh dục giống Viagra.



58. Bưởi: có tác dụng mạnh mẽ - nhưng KHÔNG được ăn nếu bạn đang dùng canxi để hạ huyết áp!

59. Xuyên khung: (Y học Trung Quốc): làm giãn nở mạch máu, và làm dịu thần kinh.

60. Thuốc chặn canxi: làm giảm huyết áp bằng việc không cho tim co bóp dù cần thiết, nhưng canxi cần cho rất nhiều thứ và nó không nên bị chặn. Đừng chặn canxi- hãy chỉ loại bỏ những chất có hại làm tắc nghẽn và căng thẳng trong cuộc sống của bạn.



61. Dùng **Magie** là một cách để giảm việc cản trở dòng máu lưu hành trong mạch tự nhiên và giữ huyết áp bình thường. Các nghiên cứu cho thấy loại thuốc chẹn canxi làm tăng rủi ro đau tim lên đến 60%, hay dẫn đến tự tử, bất lực, ung thư vú, đau khớp và mất trí nhớ

62. Nên có thiết bị kiểm tra huyết áp tại nhà - chúng nhỏ và không đắt lắm.

bạn nên đọc các bài tham khảo ở nhà , nơi bạn cảm thấy thoải mái và không lo lắng như ở phòng khám bác sĩ... Lại miễn phí. Chỉ cần quấn quanh cánh tay của mình là xong.

63. Ăn các bữa nhỏ thường xuyên hơn

64. Chải khô da toàn thân

65. Luân phiên tắm nóng-lạnh mỗi ngày, nhiều lần

66. Kali- khoáng chất điện giải quan trọng trong chất lỏng cơ thể của chúng ta, làm giảm huyết áp, bảo vệ tim, ngăn ngừa tăng xông và đột quỵ, và oxy hóa não. **Ăn và uống nhiều trái cây và rau** là cách tốt nhất để phục hồi mức kali và năng lượng trong cơ thể của chúng ta.

67. Nước ép: cà rốt, cần tây, mùi tây, rau bina, dưa chuột, gừng.



Nguồn kali- chuối, biển, rau xanh, rau lá xanh, bông cải xanh, vừng và hạt hướng dương, thì là, húng quế, ngò tây, gừng, ớt cay, thì là, ngải giấm (ngải thơm), ớt bột và nghệ

68. Trái nhàu: loại cây thuốc quan trọng đã được sử dụng bởi những người dân đảo Polynesia suốt một nghìn năm. Nó có tác dụng đáng kinh ngạc chống lại bệnh thoái hóa nghiêm trọng như tiểu đường loại II, huyết áp cao, bệnh tim, viêm khớp, rối loạn tiêu hóa, cảm lạnh, cúm, nhiễm trùng xoang, đau đầu, các vấn đề về thần kinh, rối loạn da và hơn thế nữa. Nhàu có hoạt tính chống khối u, chống viêm, sửa chữa và tái tạo tế bào đồng thời tăng cường hệ thống miễn dịch. Nó cũng là thuốc giảm đau tuyệt vời cho những thứ như hội chứng ống cổ tay và đau thần kinh tọa. Kháng khuẩn đặc tính chống lại E Coli, vv Nó chứa đầy đủ các loại vitamin, khoáng chất, vi lượng các yếu tố bí ẩn, enzyme, co-enzyme, sterol thực vật, chất chống oxy hóa và bioflavonoid. Hãy thử và dùng nó dưới dạng trái cây khô đông lạnh để có hiệu quả cao nhất.

69. Thú cưng: chúng làm giảm huyết áp của chúng ta, mức cholesterol, đau tim và căng thẳng.



70. Taurine - axit amin dẫn truyền thần kinh- rất tốt trong điều trị động kinh. Giúp kiểm soát sự tăng động, các vấn đề về thần kinh, động kinh, nhịp tim không đều, rối loạn tuần hoàn và rối loạn tim, hạ đường huyết, suy giáp, giữ nước và tăng huyết áp. Tốt cho mắt (võng mạc chủ yếu là Taurine). có thể có thể thậm chí giúp chữa bệnh đục thủy tinh thể. Giảm cholesterol.

71. Keo ong: - là thứ mà những con ong phủ lên tổ ong của chúng để bảo vệ tổ ong khỏi vi khuẩn có hại. Nó được thu thập từ nhựa dính dưới vỏ cây. Nó là một chất chống virus, chống sinh vật, chống vi khuẩn rất mạnh, tốt hơn kháng sinh rất nhiều trong việc chống lại vi khuẩn và vi rút như E-Coli và salmonella!. Nó rất hiệu quả chống lại bệnh viêm phổi, loét, tăng tốc độ chữa lành gãy xương và giúp phát triển các tế bào mới, thậm chí chống lại sâu răng, bệnh chảy máu chân răng, huyết áp cao, mảng bám động mạch, ung thư da, mụn cóc, mụn rộp và khá nhiều thứ khác. Ong là thiên thần. Mọi thứ chúng tạo ra thật kỳ diệu.

72. Me rừng Ấn Độ: (quả lý gai): Nguồn thảo dược dồi dào nhất chứa vitamin C và bioflavonoid, chứa đến 700mg Vit C/ quả. Nổi tiếng với đặc tính chống lão hóa, tăng cường miễn dịch, được dùng cho bệnh nhân thiếu máu, hen suyễn, chảy máu nướu răng, tiểu đường, cảm lạnh, bệnh phổi, bệnh tăng nhãn áp, tăng huyết áp, nhiễm trùng nấm men, thậm chí được sử dụng để điều trị ung thư. Me làm tăng mức độ superoxide dismutase, giảm viêm động mạch và củng cố hệ thống mạch máu. Nó là một chất chống oxy hóa, kháng khuẩn, nấm và vi rút mạnh mẽ, chống co thắt. Nó làm sạch và tăng cường sức mạnh cho gan. Rất tốt cho những người nghiện đường vì nó bảo vệ máu mạch khỏi tổn thương insulin và cải thiện độ nhạy insulin của cơ thể, cải thiện chuyển hóa protein và. Chứa vitamin A, B1, B2, B3, C, D, E, canxi, crom, coban, sắt, mangan, magiê, phốt pho, kali, selen, silic, thiếc, kẽm, bioflavonoid và saponin.

73. Sâm Ấn Độ: (có trong công thức KHÔNG CÓ TUỔI của tôi): là trong những loại thảo mộc nổi tiếng nhất thế giới, họ hồ tiêu, sinh trưởng ở Ấn Độ, cung cấp năng lượng, giúp trẻ hóa đồng thời làm dịu các dây thần kinh. Về mặt hóa học, nó rất giống với nhân sâm Châu Á, nhưng giảm đau và căng thẳng vượt trội hơn, điều trị tình trạng kiệt sức/ loét hay và ổn định hormone tuyến giáp, tuyến thượng thận do căng thẳng cả về thể chất và tinh thần rát tốt..

Ngoài ra, nó là loại thuốc kích thích tình dục tuyệt vời, làm tăng hiệu suất ở 70% nam giới khi sử dụng. Nó có tác dụng giống như estrogen, ngừng chảy máu trong, trị băng huyết, trĩ và bệnh kiết lỵ xuất huyết (tiêu chảy ra máu). Cũng giúp trầm cảm (tốt cho phụ nữ). Sâm Ấn Độ làm trẻ hóa và giúp nuôi dưỡng các mô, đặc biệt là cơ và xương, tuyến thượng thận và hệ thống sinh sản. Giúp giảm mệt mỏi, bệnh mãn tính, liệt dương, trí nhớ, viêm khớp, đau thấp khớp, lo lắng, mất ngủ, rối loạn hô hấp, rối loạn thần kinh, rối loạn phụ khoa, viêm nhiễm tử cung, vô sinh nam, liệt dương, xung động thần kinh, tăng cường tình dục, rối loạn cương dương, khả năng sinh sản của phụ nữ và nam giới, chống viêm, ung thư, tăng hemoglobin, cải thiện tuần hoàn, tăng hấp thụ chất dinh dưỡng, bổ gan và thận, minh mẫn trí óc, tăng cường thần kinh, và thúc đẩy giấc ngủ ngon, cải thiện trí nhớ, giảm tóc bạc, tăng hiệu suất thi đấu ở vận động viên, cân bằng nội tiết tố, tăng huyết áp, chống lão hóa

74. Vi lượng đồng căn- IGNATIA- giúp thư giãn cho phụ nữ bị tăng huyết áp do các vấn đề cảm xúc



75. Hạt chia: nguồn cung cấp axit béo omega-3, tốt hơn hạt lanh. Người Aztec sử dụng hạt chia để chống viêm và bệnh tim, giảm đau khớp và các bệnh về da. Chúng cung cấp chất xơ, canxi, phốt pho, magiê, mangan, đồng,niacin và kẽm. Hạt chúng khá nhỏ. Hãy xay hạt bằng máy xay cà phê, pha vào nước hoặc sinh tố và uống ngay trước khi nó nổi bọt. Đó là chất tẩy rửa tuyệt vời.



76. Ớt: cực kỳ tốt cho sức khỏe, thường có trong chế độ ăn hàng ngày.

Ớt chống xoang và đau nửa đầu: Nghiên cứu cho thấy ớt có thể giảm chứng đau nửa đầu và đau đầu do viêm xoang. Capsaicin, chất gây cay, được biết là có thể ức chế neuropeptide, là chất dẫn truyền cơn đau não quan trọng. Hãy thưởng thức nó!

Ớt ngăn ngừa viêm xoang và giảm tắc nghẽn: Hơi nóng của ớt giúp làm sạch dịch giúp làm sạch chất nhầy ở mũi của bạn, chống nghẹt mũi. Nó cũng chứa các đặc tính kháng khuẩn giúp chống lại nhiễm trùng xoang mãn tính.

Ớt chống ung thư: theo các nghiên cứu được công bố trên tạp chí Nghiên cứu Ung thư ngày 15 tháng 3, Capsaicin có thể làm bỏng lưỡi nhưng nó cũng thúc đẩy các tế bào ung thư tuyến tiền liệt tự tiêu diệt. Khoảng 80% tế bào ung thư tuyến tiền liệt phát triển trong chuột tự chết khi điều trị bằng capsaicin. Các khối u tuyến tiền liệt sau khi được điều trị có kích thước chỉ bằng 1/5 khối u ở những con chuột không được chữa. Capsaicin có tác dụng hiệu quả trong việc ngăn chặn các tế bào ung thư sinh sản trong cơ thể. Tiến sĩ Lehmann, M.D., Ph.D. cho biết nó cũng làm chậm sự phát triển của các khối u tuyến tiền liệt đáng kể được hình thành bởi các dòng tế bào được nuôi cấy trong chuột thí nghiệm. "

Ớt giúp giảm huyết áp: Ớt có nhiều vitamin A và C, và cả bioflavinoids. Chúng giúp tăng cường các mạch máu của chúng ta, giúp chúng đàn hồi hơn và có thể điều chỉnh huyết áp tốt hơn. Ớt cũng có thể khiến chúng ta đổ mồ hôi, khiến mất nước, làm giảm lượng máu tạm thời.

Ớt chống viêm: ức chế Chất P, (chất có liên quan đến các quá trình viêm), giống như nó làm giảm đau đầu và chứng đau nửa đầu, như đã đề cập. Có thể
một ngày nào đó Capsaicin cũng là một cách đẻ điều trị viêm khớp, vẩy nến và thần kinh ngoại biên do đái tháo đường.

Ớt làm dịu các bệnh đường ruột. Một nghiên cứu của Đại học Duke được tìm thấy capsaicin có thể giúp chữa khỏi bệnh viêm ruột (IBD). Các chất này cũng có thể giúp tiêu diệt vi khuẩn như H. pylori, có thể giúp ngăn ngừa viêm loét dạ dày.

Ớt có thể giúp bạn đốt cháy chất béo và giảm cân bằng cách tăng chuyển hóa mô mỡ của cơ thể, sinh nhiệt.

Ớt bảo vệ tim bằng cách giảm cholesterol, chất béo trung tính và kết tụ tiểu cầu. Nó cũng giúp cơ thể hòa tan fibrin, chất cần thiết để hình thành cục máu đông.Ớt được được dùng trong bữa ăn hàng ngày tại 1 số quốc gia đã giảm tỷ lệ đau tim và đột quỵ đáng kể so với các nền văn hóa không có.

Ớt có rất *nhiều vitamin C*, hơn cả cam.

Ớt có thể *làm ấm bàn chân* của bạn! Nếu chân bạn lạnh vào mùa đông, hãy rắc bột cayenne vào giày của bạn. Nó sẽ giữ cho bạn đôi chân đẹp và ấm áp trong những đêm đông lạnh giá!

Nào, hãy bắt tay thực hiện chế độ cho riêng bạn đi nào. Tất cả rồi sẽ ổn thôi.



HUYẾT ÁP THẤP

HUYẾT ÁP THẤP là thấp hơn hoặc bằng 100/60

Huyết áp thấp là dấu hiệu của thành mạch và động mạch yếu... yếu đến mức căng ra như da chùng và thậm chí có thể bị rỉ máu, nguy hiểm như huyết áp cao. Thường thì những người huyết áp thấy có da chảy xệ, do collagen suy yếu (Collagen rất cần thiết cho da giữ các mạch máu gắn liền với các bộ phận cơ thể). Người ăn thô và chay không bị cao huyết áp như người ăn thịt, do đó, họ có huyết áp thấp hơn ngay từ đầu. Nhưng khi họ hút thuốc và bị căng thẳng, huyết áp sẽ bị giảm vì hút thuốc lá làm hao hụt vitamin C trong cơ thể, một chất dinh dưỡng quan trọng đối với collagen, tim và tuyến thượng thận- tuyến thượng thận không thể hoạt động nếu không có vitamin C. Căng thẳng là đòn chí mạng, theo nghĩa đen, họ sẽ chết.

I. Nguyên nhân gây hạ huyết áp

- Nguyên nhân phổ biến nhất của huyết áp thấp mãn tính là do các tuyến thượng thận bị đốt cháy (bị yếu), khiến tuyến giáp bỏng rát vì **thiếu vitamin C**. Khi huyết áp quá thấp, tuyến thượng thận thường sẽ tạo ra epinephrine (adrenaline) để đẩy huyết áp trở lại bình thường. Do đó cần xem xét kỹ nếu có các triệu chứng khác của rối loạn chức năng tuyến thượng thận, như dị ứng. Những người thành đạt thường rối loạn tuyến thượng thận do dính vào chất kích thích hoặc ma túy, khi không ngủ đủ giấc hay chịu nhiều căng thẳng

Hội chứng tăng thông khí phổi, một tác dụng phụ của căng thẳng gây ra tình trạng quá kiềm làm giảm máu áp lực và có thể khiến ai đó ngất xỉu.

- Một khả năng khác là **mất nước mãn tính**. Khi mọi người mất nước lượng máu ít hơn và do đó làm giảm huyết áp. **Hãy uống nhiều nước**. Không phải cà phê, trà, sô đa, nước ngọt, v.v. Chỉ là nước. Đồ uống có chứa caffein, đường, bao gồm cả nước trái cây rất khử nước. Nên uống nước suối. Nếu bạn uống nước lọc hoặc nước cất, hãy thêm một số khoáng chất vào nước để vitamin và khoáng chất không bị trôi ra khỏi cơ thể. Và hãy **tránh xa các loại nước có tính kiềm**, rất không tốt cho cơ thể.
- Hãy kiểm tra xem thuốc bạn đang dùng có phải làm hạ huyết áp không. Một số loại thuốc có thể làm giảm huyết áp nghiêm trọng như Adrenal steroid bao gồm prednisone và hydrocortisone – loại thuốc trị viêm, Amiodarone - thuốc trị bệnh tim, Thuốc kháng giáp như propylthiouricil và methimazole, Lithium- để điều trị tâm thần, Propranolol, một thuốc chẹn beta. Một nơi tuyệt vời để đọc về các tác dụng phụ của thuốc là rxlist.com
- Kim loại nặng và chất độc cũng gây ra tình trạng này. Kim loại nặng được tìm thấy trong mọi thứ từ vật liệu trám răng bằng kim loại đến khói thuốc lá.

Ngoài ra, còn có nguyên nhân gây huyết áp sau:

• Phản ứng với thuốc
• Hút bất cứ thứ gì
• Chất kích thích, ma túy, caffein, nước tăng lực
• Mất chất điện giải do mắc bệnh
• Rối loạn thần kinh
• Căng thẳng về cảm xúc
• Trầm cảm, phiền muộn
• Vitamin C và bioflavonoid thấp
• Thiếu ngủ

II. Dấu hiệu:

• Chóng mặt hoặc choáng váng khi đứng lên
• Mệt mỏi ngay cả sau khi đi bộ hoặc tập thể dục nhẹ
• Năng lượng thấp
• Không chịu được nóng/lạnh
• Hồi hộp, lo lắng, căng thẳng, dễ cáu
• Khả năng miễn dịch rất thấp
• Dị ứng
• Nghiện carbs, bánh mì, đường, sữa và pho mát (lactose là một loại đường)
• Nấm candida
• Phiền muộn, trầm cảm

III. Giải pháp:

1. Ngừng các tác nhân gây bệnh.
2. Làm sạch gan, ruột kết và cơ thể và xây dựng lại tuyến thượng thận.
3. Đưa thực phẩm giúp làm sạch trở lại cơ thể của bạn, sau đó dùng các thực phẩm giàu chất dinh dưỡng chữa lành va làm trẻ hóa cơ thể.

Nước ép xanh, rau mùi, rong biển và liệu pháp ozone giúp trung hòa, tăng thêm dưỡng chất và loại bỏ các kim loại nặng, chất độc ra khỏi cơ thể. Đọc và thực hành một cách trung thực theo "Tự chữa lành 101”. Rong biển và vitamin C thảo dược sẽ thực sự hữu ích trong việc xây dựng lại tuyến thượng thận và tuyến giáp của bạn. KHÔNG sử dụng vitamin C tổng hợp, bột trắng axit ascorbic vì có thể phản tác dụng- các bạn có thể xem video trên https://youtu.be/iZcRdmRjtT8 để hiểu

4. Loại bỏ những căng thẳng trong cuộc sống của bạn!

Nếu bạn cảm thấy bị mắc kẹt trong một tình huống tiêu cực, hãy đọc "Instructions for a New Life".

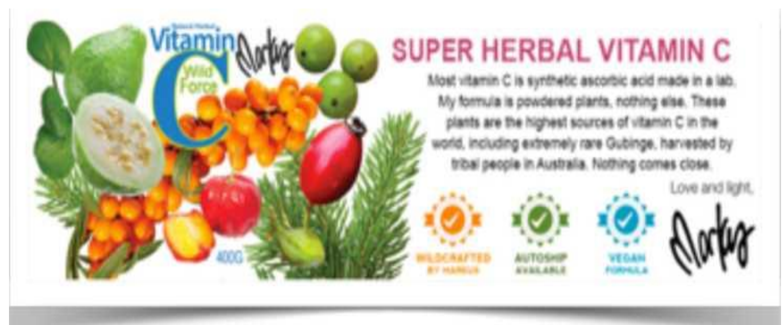
5. Uống một gallon nước mỗi ngày (= 3,785 lít). Nên uống nước suối trong chai thủy tinh. Bạn có thể tìm nguồn nước suối tại trang Mountain Valley Spring Water: www.mountainvalleyspring.com



6. Bỏ thuốc lá ngay lập tức
7. Tránh xa căng thẳng dù bất cứ giá nào.
8. Tránh tất cả các chất kích thích
9. Tránh dùng ma túy giải trí
10. Tránh caffein, rượu, thịt, sữa, khói thuốc, khói thuốc thụ động, thực phẩm chế biến, nấu chín, tinh chế, bánh mì, mì ống, tinh bột, carbs tinh chế
11. Tránh các axit amin phenylalanin và tyrosine nếu bạn có huyết áp thấp
12. Kết bạn với những người khiến bạn cảm thấy vui vẻ, có mục đích sống
13. Dùng nhiều nước ép cần tây



14. Ăn/Uống nhiều thực phẩm chứa **vitamin C**, hoặc siêu thảo dược vitamin C của tôi.
Xem video MarkusVitaminC.com
Để hiểu lý do không nên mua vitamin C mua ở cửa hàng



15. Bioflavonoid – càng nhiều vỏ từ trái cây họ cam quýt hữu cơ càng tốt
16. Đồ uống điện giải
17. Cam quýt
18. Gừng
19. Trà xanh và bạch trà
20. Tocotrienols (bột cám gạo): cung cấp nguồn Vitamin E và B tốt nhất
21. Men dinh dưỡng: cung cấp vitamin B và chất đạm
22. Ớt Cayenne: giúp lưu thông máu
23. Coenzym Q10
24. Rễ và lá bồ công anh



25. Nước ép: cà rốt, cần tây, bồ công anh, dưa chuột, táo, gừng, tỏi
26. Magiê: 1 thìa cà phê x 2 lần/ ngày: dù nó làm giảm huyết áp, nhưng nó cũng giúp giảm căng thẳng (giúp bạn bình tĩnh lại), hỗ trợ giấc ngủ
27. Sơn tra (táo gai)
28. Việt quất đen
29. Bạch quả
30. Chiết xuất cam thảo
31. Rau má
32. Cây hương thảo
33. Vỏ chanh
34. Atiso đỏ
35. quả tầm xuân





36. Vitamin B5: 500 mg
37. Sắt - cây tầm ma, mật đường mía, củ cải đường, thực phẩm bổ sung Floradix sắt lỏng
38. Chiết xuất hạt nho
39. Kẽm 30 mg x 2 lần/ ngày với thức ăn
40. Tắm xen kẽ nóng và lạnh để kích thích toàn bộ cơ thể, lưu thông tuần hoàn



41. Thư giãn hàng ngày
42. Thiền/ yoga/ thở sâu/ đi dạo ngoài trời mỗi ngày trong không khí trong lành
43. Ánh nắng mặt trời (hãy đọc thêm về vai trò của ánh nắng mặt trời ở trang 42)

IV. Cách tái tạo tuyến thượng thận

- Cách tốt nhất để xây dựng tuyến thượng thận là sử dụng **vitamin C tự nhiên** và axit pantothenic (**vitamin B5**) hàng ngày Nguồn cung cấp cao axit pantothenic (B5) là phấn ong, men dinh dưỡng, cám gạo, cám yến mạch, lá tầm ma và rong biển cũng là lựa chọn tốt.
- (bạn có thể đặt mua tại MarkusVitaminC.com và MarkusGreens.com).

Các loại thảo mộc thích ứng cũng là thứ tuyệt vời để xây dựng tuyến thượng thận. Khi tuyến thượng thận hoạt động tốt, bạn sẽ đối phó với căng thẳng nhẹ nhàng hơn vì tuyến thượng thận tiết ra nhiều hormone chống căng thẳng (có trong công thức "không tuổi" tại LiveAgeFree.com)

- Nguồn vitamin C chuẩn: KHÔNG dùng vitamin C tổng hợp (bột, viên, v.v.) vì chúng không ổn định. Thay vào đó, nó thực sự trở thành một tác nhân tiền oxy hóa ở mức độ cao thay vì chống oxy hóa. Nguồn cung cấp vitamin C tốt nhất là quả me hoặc Sơ ri (có thể dùng dạng bột. Các nguồn thảo dược khác gồm: lá thông (Nhiều gấp 300 lần vitamin c so với cam), quả tầm xuân (màu đỏ nhưng phía sau cánh hoa hồng), Ổi, cây chùm ngây Ấn Độ, lá tầm ma, cây hắc mai biển, vỏ chanh và cam cho nguồn bioflavonoid.

Vitamin C cũng được tìm thấy trong trái cây họ cam quýt, kiwi, đu đủ, cải xoong, anh đào, cà chua, ớt xanh, dâu tây, rau lá xanh, ớt đỏ, bông cải xanh.

Nguồn cung cấp vitamin C cao nhất trên thế giới là Gubinge (mận kakadu, một loại cây quý hiếm ở Úc, rất khó có được). Nó được thu hoạch bởi bộ lạc người bản xứ và có trong CÔNG THỨC VITAMIN C của tôi - sản phẩm vitamin C tốt nhất, mạnh nhất trên hành tinh. Bạn có thể mua nó tại MarkusProducts.com

- Các loại **thảo mộc** thích nghi tốt nhất để xây dựng lại tuyến thượng thận: (có trong công thức "Không tuổi" của tôi LiveAgeFree.com)

+ Ngũ vị tử
+ Sâm Siberi
+ Rễ cây cam thảo
+ Hoàng kỳ
+ Giảo cổ lam
+ Sâm Ấn Độ
+ Lá tầm ma
+ Me rừng (Ấn Độ)



Tuyến thượng thận sản xuất và tiết ra epinephrine, là chất kích thích dẫn truyền thần kinh. Nếu mọi thứ hoạt động bình thường, nỗi lo lắng/ sầu muộn sẽ được kiểm soát. Đôi khi, các tuyến thượng thận phản ứng quá mức khi, dẫn đến epinephrine dư thừa. Đây là lý do tại sao các chất thích ứng giúp giữ cho chúng ta luôn ổn định. Chúng củng cố các tuyến thượng thận, ngăn chúng phản ứng quá mức với những tình huống căng thẳng.

Cố gắng tránh căng thẳng càng nhiều càng tốt. Cũng tránh xa dược phẩm steroid và tất cả các chất kích thích như caffeine và nicotine. Hãy nhớ rằng caffeine có thể được ẩn giấu trong aspirin, hạt cola (hạt bissy) và guarana (cực cao). Cũng tránh dùng các chiết xuất từ tuyến thượng thận vì chúng có thể làm teo tuyến thượng thận khi dùng chúng lâu dài.

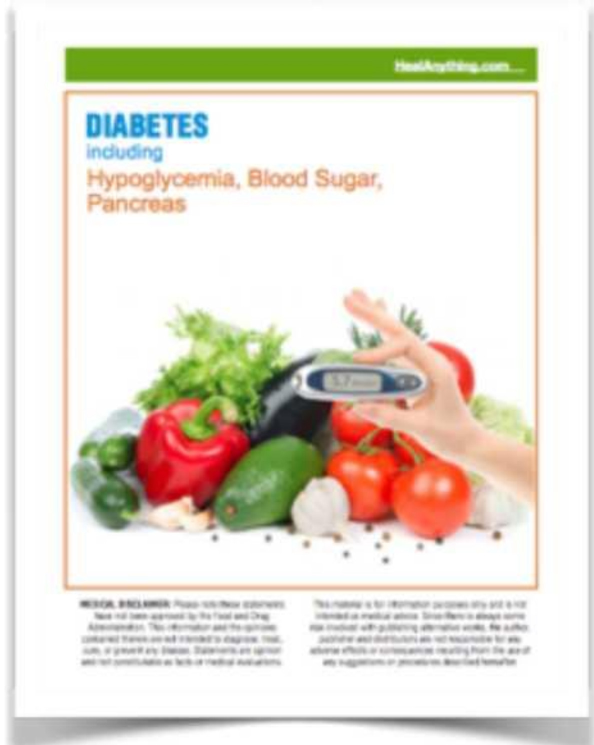
Hãy làm những điều này ngay, bạn có thể sẽ thấy kết quả trong vòng ít nhất 3 ngày

ĐƯỜNG HUYẾT
(xem thêm sách Tiểu đường, Hạ đường huyết)

Glucose (đường trong máu) là một chất được tạo ra từ thực phẩm (bởi gan) cung cấp năng lượng cho cơ thể, nhưng để hấp thụ được glucose vào các tế bào, cơ thể cần insulin.
Tuyến tụy tạo ra insulin. Nó hoạt động rất nhanh khi cảm nhận được glucose trong máu. Nếu không có insulin, các tế bào sẽ không có năng lượng. Chúng ta có thể ăn những gì mình muốn, nhưng theo nghĩa đen là chúng ta đang chết đói.
Khi không có insulin hoặc glucose, cơ thể sử dụng chất béo làm năng lượng. Đó là lý do tại sao những người thừa cân vẫn có thể có nhiều năng lượng. (nhưng không có nghĩa là họ khỏe) và lý do những người gầy ăn rất nhiều (để cung cấp năng lượng, và thật tuyệt nếu họ ăn thức ăn thô lành mạnh). Nhưng nếu họ ăn nhiều thức ăn ngọt, chúng sẽ khiến
tuyến tụy phải mất sức để hoạt động bù lại và sản xuất quá nhiều insulin, dẫn lượng glucose xuống quá thấp, và kết quả là năng lượng bị suy giảm (gồm trầm cảm, cáu kỉnh, v.v.) Theo thời gian, điều này sẽ đốt cháy tuyến tụy dẫn đến sự thiếu hụt insulin, nghĩa là ăn nhiều nhưng không có năng lượng. Việc sử dụng đường và thực phẩm quá mức cho phép hay đồ uống tăng lực dẫn đến hạ đường huyết và cuối cùng gây ra tiểu đường.

I. Các mức độ tiểu đường.
- Tiểu đường LOẠI 1: tuyến tụy không thể sản xuất insulin nữa, cần phải tiêm bổ sung
- Tiểu đường LOẠI 2: tuyến tụy chỉ tạo ra một lượng insulin thấp, hoặc do cơ thể những người này kháng insulin, dù tạo tuyến tụy ra lượng vừa đủ, tế bào của họ vẫn không hấp thụ glucose tốt, dẫn đến cơ thể không đủ năng lượng và không thể hoạt động tối ưu, do đó chúng khiến họ đuối dần.

Cortisol (hormone tử vong) dường như hoạt động cùng với insulin vì mức cortisol tăng khi chúng ta chuẩn bị giải phóng glucose để tạo năng lượng. Điều này có nghĩa là cảm giác thèm ăn đường và carb đang nhanh chóng làm bạn lão hóa và bị giết chết. Hãy cẩn thận với tiểu đường và hạ đường huyết !



II. Nguyên nhân chính:
Là do ăn quá nhiều đường và carbs? Không.
Nguyên nhân chính là **dùng sản phẩm động vật**. Tất cả các sản phẩm động vật đều chứa nhiều chất béo (đặc biệt là chất béo bão hòa) và cholesterol. Chúng làm màng tế bào và các cơ quan cảm nhận insulin bị tắc. Khi chúng ta ăn carbs hoặc đường, tuyến tụy bơm insulin vào máu, nhưng nó không có lợi bởi vì các cơ quan thụ cảm insulin trong tế bào của chúng ta bị dính mỡ động vật. Chúng không thể rời ra và đường- NHIÊN LIỆU nuôi tế bào cũng không thể xâm nhập vào chúng. Vì vậy, số

đường ấy tiếp tục lưu thông trong máu ngày càng nhiều và được cơ thể bơm cho đến hết, khiến lượng đường trong máu tăng cao. Mỡ động vật làm tắc nghẽn mọi thứ, khiến các cơ không nhận được nhiên liệu và luôn yếu và nhỏ. Nếu một người siêng hoạt động, họ lấy đường được làm năng lượng, và nếu người đó nhác vận động, đường sẽ chuyển thành chất béo. Hoặc gây ra tác dụng phụ. Như bạn biết, đường cũng chính là nhiên liệu cho các loại vi khuẩn, nấm men, vi rút, nấm, ký sinh trùng và ung thư. Tế bào của bạn không dùng đường nhưng những loại sẽ sử dụng! Một trong những công việc của insulin là vận chuyển vitamin C đến tuyến ức, là một phần của hệ thống miễn dịch, vì vậy, nếu không có đủ insulin, số lượng bạch cầu giảm xuống, hệ miễn dịch của chúng ta sẽ bị những vi khuẩn- vi rút có hại được nuôi dưỡng bằng đường làm cho suy yếu. Kết quả là họ sẽ bị đau ốm, bệnh tật và nếu họ không thay đổi chế độ ăn uống của họ, chết là điều tất yếu.
Vậy nên, KHÔNG DÙNG SẢN PHẨM ĐỘNG VẬT!

III. Biện pháp

1. Không sản phẩm động vật: thịt, sữa, pho mát, trứng, cá, sữa chua
Nếu ăn đồ ngọt nên ăn kèm với chất béo hoặc dầu, bởi vì chất béo làm chậm tốc độ đường đi vào cơ thể.
2. Ăn nhiều chất xơ. (Tôi có một sản phẩm sợi tuyệt vời tại MarkusFiber.com)
3. Vitamin C bảo vệ các mạch máu khỏi bị tổn thương do insulin. (Bạn có thể mua nguồn siêu Vitamin C của tôi tại MarkusVitaminC.com): loại quả tốt nhất là me rừng Ấn Độ, hoặc bạn có tìm thấy nguồn Vitamin C trong trái cây họ cam quýt, anh đào, cà chua,
cây tầm ma, dâu tây, rau lá xanh, ớt đỏ cay, bông cải xanh, thực phẩm giàu chất diệp lục,
4. Men dinh dưỡng: cải thiện lượng đường trong máu và trao đổi chất
5. Cắt giảm đồ ăn ngọt
6. Nhân sâm Châu Á: có tác dụng giống insulin: điều tiết đường, giúp loại bỏ đường
7. Triphala Garcinia (quả bứa): giúp giảm lượng đường trong máu
8. Ngũ vị tử Bắc
9. Glycine 500mg
10. Crom picolinate 200mcg
11. Niacin (vtm B3) 100 mg x 5 lần một ngày: kết hợp với crom điều chỉnh lượng đường trong máu đối với bệnh tiểu đường và hạ đường huyết, là một trong những chất duy nhất có thể nâng cao HDL cholesterol tốt đồng thời giảm lượng cholesterol xấu
12. Các enzym:
13. Thể dục
14. Đất sét Bentonite
15. Axit amin isoleucine: điều chỉnh tuyến ức, hoạt động của lá lách, chức năng điều hòa chuyển hóa của tuyến yên,giúp hình thành huyết sắc tố: được tìm thấy trong quả bơ, dừa, đu đủ, hạt hướng dương, hầu hết các loại hạt

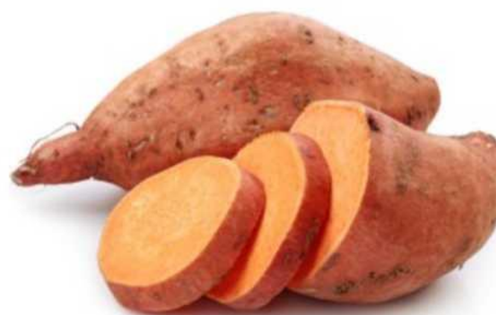


16. Glycin: có thể được uống để điều chỉnh lượng đường hạ đường huyết giảm khi huyết áp tăng
17. Bột Guar gum (1 loại cây họ đậu): ổn định mức của bệnh nhân tiểu đường.
18. Chất khoáng và khoáng chất vi lượng: (hãy tìm hiểu công thức XANH của tôi)

19. Trytophan: axit amin thiết yếu- chống trầm cảm tốt, làm tăng mức thấp đường huyết. Việc bổ sung 5-HTP (oxitriptan, là một tiền chất amino acid) là một sự thay thế tryptophan an toàn.
20. Chromium (chất crom): Giúp duy trì cân bằng lượng đường trong máu, làm giảm chất béo trung tính và giúp ngăn ngừa tổn thương động mạch do insulin gây ra. Là nhân tố giúp điều chỉnh lượng đường trong máu thông qua việc tăng độ nhạy insulin.
21. Cỏ ngọt **Stevia-** chứa nhiều crom giúp điều chỉnh lượng đường trong máu. Đây là tin tuyệt vời cho bệnh nhân tiểu đường.
22. Lá tầm ma: Giảm lượng đường trong máu, tăng độ nhạy insulin do hàm lượng crom. Tăng cường máu mạch, ngăn ngừa tổn thương insulin.



23. Khoai lang: giúp cân bằng chỉ số đường huyết của bệnh nhân tiểu đường.
24. Bách xù (Đỗ Tùng) - giảm lượng đường trong máu các bệnh nhân tiểu đường và có chức năng tương tự insulin. Tăng cường chức năng tuyến tụy.
25. Việt quất: hạ đường huyết hiệu quả.
26. Hạt cỏ cà ri: Giảm lượng đường trong máu.



27. Yến mạch: Giảm lượng đường trong máu nhờ hàm lượng chất xơ. Hàm lượng silica trong nó làm khỏe mạch máu, ngăn tổn thương insulin.
28. Dây thìa canh: ngăn sự hấp thụ đường và cải thiện độ nhạy insulin.
29. Chất xơ inulin – fos: - Nguồn chất xơ tự nhiên có nguồn gốc từ rễ cây diếp xoăn giúp ngăn ngừa tăng lượng đường trong máu. (sản phẩm chất xơ của tôi có rất nhiều inulin, bạn có thể tìm hiểu tại MarkusFiber.com)
30. Tảo bẹ: (Kelp): Cung cấp vitamin, khoáng chất và tất cả các khoáng chất vi lượng.
31. Vỏ cây Sơn Tiêu (cây Hoàng mộc) **-** Ngăn chặn sự co thắt của các mạch máu bởi insulin.
32. Vanadyl sulfat: hoạt động giống insulin, nhưng có thể loại đường ra khỏi máu
khi insulin không thể làm và giúp cơ thể tiếp nhận insulin đối với những người mắc bệnh tiểu đường kháng insulin.
33. Mangan: thúc đẩy chức năng miễn dịch khỏe mạnh và lượng đường trong máu.
Cà rốt ngày nay đã được lai tạo từ Queen Anne's Lace (cà rốt nguyên bản) và chứa lượng đường không thể kiểm soát, khiến lượng đường trong máu không ổn định.



34.Shilajit: đã được sử dụng từ lâu giúp phòng ngừa và điều trị bệnh tiểu đường, có trong
Thuốc Ayervedic, giúp xử lý lượng đường trong máu
35. Bông cải xanh: chứa nhiều crom. Nước ép bông cải xanh giúp chống lại chứng nghiện đường, tối ưu hóa hoạt động của insulin, do đó làm chậm quá trình lão hóa
36. Nước ép cỏ lúa mì: cải thiện các vấn đề liên quan lượng đường trong máu

37. Máy đo khúc xạ hoặc Brix, có thể kiểm tra lượng đường của bạn. Chỉ số nước tiểu tối đa là khoảng 1,5. Nếu quá mức đấy, hãy cắt giảm lượng đường. Nó giúp ích cho bạn vì cho biết thực phẩm nào tốt hay không. Nó sẽ báo hiệu cho bạn trước khi bị ốm. Đường là nhiên liệu cho vi rút, vi khuẩn và nấm.

SỰ NHIỄM TRÙNG MÁU

I. Biện pháp cải thiện:

1. Uống nhiều nước - tốt nhất là nước suối

2. Dùng Than hoạt tính- nó là hỗn hợp của than và Bentonite (charconite.com)

3. Dùng phương pháp trị liệu Ozone - nếu bạn có đủ khả năng, hãy mua một máy ozone và thỉnh thoảng uống nước ozone để trung hòa ngay lập tức các chất độc trong máu và cơ thể. Hãy xem video của tôi

4. Chiết xuất lá Oliu

5. Protease- một loại enzyme thực vật có tác dụng phá vỡ và giúp loại bỏ các chất protein không mong muốn trong máu - nguyên nhân chính gây ra bệnh mãn tính. Protease dùng kèm với thức ăn giúp tiêu hóa protein; khi dùng giữa các bữa ăn, protease là một chất chống oxy hóa kích thích miễn dịch và lọc máu. Nó kích thích tế bào miễn dịch tiêu diệt mầm bệnh.

Chú ý: không sử dụng khi bạn mang thai hoặc bị loét dạ dày, trước khi phẫu thuật, hoặc đang sử dụng thuốc chống đông máu hoặc bị rối loạn đông máu

6. Làm sạch ruột kết và thải độc ruột bằng phương pháp enema: giúp gan thải độc

7. Cỏ tinh thảo (chickweed): chất chống oxy hóa, làm giảm chất béo trong cơ thể- đặc biệt là cellulite, loại bỏ mảng bám động mạch, xây dựng mô thần kinh, điều chỉnh tuyến giáp, làm tan u nang và khối u, kiềm hóa máu, chữa lành vết loét, loại bỏ chất nhầy khô cứng cũ đóng vảy từ ruột kết,trung hòa độc tố, kích thích bạch huyết và các tuyến, giúp nhuận tràng. Cỏ tinh thảo là một nguồn tổng hợp vitamin B hoàn chỉnh, chứa vitamin C, D, canxi, crom, coban, đồng, sắt, mangan, magiê, molypden, phốt pho, kali, selen, silicon, natri, thiếc, kẽm, lecithin, axit béo, bioflavonoid và saponin. Cân bằng hệ vi khuẩn đường ruột.



II. Thực phẩm làm sạch máu

1. Nhịn ăn: phương pháp làm sạch tốt nhất, được nói là chữa khỏi hầu hết mọi thứ (bạn không được ăn bất kỳ thức ăn rắn nào, chỉ dùng nước hoặc nước ép rau (không uống nước hoa quả chứa nhiều đường)): Thử ít nhất 3 ngày liên tục/ tuần. Nhiều người đã khỏi bệnh khi thực hiện nghiêm túc bằng cách chỉ dùng nước ép rau xanh trong nhiều tháng.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố và chất thải ra khỏi cơ thể, tạo cơ hội cho cơ thể chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, những chất có hại phải tranh giành chất dinh dưỡng với các cơ quan, tất nhiên, cơ thể của chúng ta sẽ chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất trong thời gian nhịn ăn 24 giờ, chỉ có chất béo và đồ xấu. Nhịn ăn giúp loại bỏ những thứ cũ và tăng



cường sản xuất các tế bào mới. Để chống lão hóa và có sức khỏe, hãy thực hiện 24 giờ nhịn ăn/tuần, làm hàng tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Bạn nên bắt đầu khi ăn trưa cho tới trưa hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản mang tính lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Hãy đọc thêm về nó trong chế độ ăn uống và lối sống, sách " Tự chữa lành 101"

Một số người bị ốm khi họ nhịn ăn (thường là người thừa cân và có nhiều chất độc trong cơ thể) . Khi vượt quá giải độc của gan, chất độc dư thừa chuyển thành chất béo, được giữ lại cho đến khi gan xử lý xong. Lúc nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được giải phóng trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người không làm sạch ruột ngay lập tức thải các chất độc khỏi hậu môn, Cơ thể sẽ quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh. **Làm sạch ruột rất quan trọng**. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, mà chủ yếu sẽ là qua ruột.

Bước thứ hai: **làm sạch gan** bằng cách lấy các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ, đừng chỉ uống nước.

Trẻ em dưới 12 tuổi không nên nhịn ăn, nhưng hãy cho trẻ ăn nhiều rau xanh và nước trái cây.



2. Chaparral (còn gọi là Larrea đinh ba)

3. Rễ hoa cẩm tú cầu

4. Cỏ ba lá đỏ

5. Silic/ Silica

6. Đất sét bentonit

7. Than củi

8. Keo ong

9. Keo bạc

10. Nước ép cỏ lúa mì: tuyệt vời đối với những người bị các dạng rối loạn máu

11. Các loại **enzym** (đặc biệt Protease),

12. Rong biển (đặc biệt là tảo bẹ),

13. Cây ngưu bàng: một chất giải độc máu và lọc gan mạnh, chống viêm, kháng khuẩn, chống nấm và chống khối u. Được y học cổ truyền Ấn Độ coi là một trong những chất làm sạch da và máu tốt nhất từ thiên nhiên. Hãy ép chung với cần tây và táo.

14. Cây tầm ma: Do hàm lượng khoáng chất kiềm cao (silic và sắt), nó có hàm lượng lớn tính chất tái tạo máu. Nó trung hòa và loại bỏ chất thải có tính axit.

15. Xuyên tâm liên: chống viêm, kháng vi rút, kháng khuẩn, chống ký sinh trùng, chống ung thư, bảo vệ gan, thanh lọc máu, nâng cao số lượng và hoạt động của bạch cầu.

16. Hoa cúc tím: một chất giải độc cực mạnh, giúp làm sạch máu và tăng cường lọc bạch huyết, đồng thời kích thích hệ thống miễn dịch để tăng mức độ interferon kháng virus và các tế bào miễn dịch trong cơ thể.

17. Nghệ: chất chống oxy hóa mạnh mẽ- chống ung thư,
chống viêm giúp làm sạch máu, trẻ hóa các mô, kích thích gan, tăng năng lượng, và xóa sạch làn da mụn khó chịu.

Khi máu của bạn được làm sạch, suy nghĩ của bạn cũng được làm sạch.

18. Cỏ tinh thảo (xem lại trang 32)

19. Muối tế bào

+ **Canxi sulphat**: được tìm thấy trong mật, thúc đẩy quá trình làm sạch máu. Khi thiếu canxi sulphat, chất độc tích tụ sẽ gây rối loạn da, khó hô hấp.

+ **Silicea**: chất làm sạch máu tuyệt vời, rất quan trọng, giúp xương khớp,

da, tóc, móng và các tuyến khỏe mạnh. Điều trị mụn nhọt, vết bỏng, áp xe rất tốt. Thiếu chúng dẫn đến các vấn đề về hô hấp, gây mùi cơ thể.

MẠCH MÁU (YẾU)

- **Muối tế bào**: **Canxi Florua** – chứa các sợi đàn hồi của da,mạch máu, mô liên kết, xương và răng, được sử dụng để điều trị sự giãn nở hoặc suy yếu mạch máu, như: bệnh trĩ, giãn tĩnh mạch, cứng động mạch và tuyến. Giúp ngăn ngừa sâu răng và răng lung lay. (sản phẩm vi lượng đồng căn an toàn hơn nhiều so với canxi florua (có độc tính cao)
axit hydrofluosilicic được thêm vào kem đánh răng và nguồn nước ở thành phố)
- **Bioflavonoids**: một thành phần của vitamin C,chống viêm (cũng hiệu quả khi kê theo toa), kháng khuẩn, phòng ngừa xơ cứng động mạch, giúp mạch máu khỏe và tăng cường collagen. Chúng giữ các mô liên kết với nhau, làm giảm bầm tím, chảy máu máu, xuất huyết, sưng tấy, giảm hình thành tĩnh mạch mạng nhện và giãn tĩnh mạch, giảm cholesterol, kích thích sản xuất mật, tăng cường hệ thống miễn dịch và chống viêm
và nhiễm trùng và mụn rộp. Chúng làm chậm quá trình hình thành đục thủy tinh thể và giúp ngăn ngừa bệnh lý võng mạc do đường huyết cao. Cơ thể không thể tự tạo ra chúng, vì vậy bạn phải lấy nó từ thực phẩm tươi sống tự nhiên. **Quercitin** là hình thức bổ sung mạnh nhất.. Thực phẩm tốt nguồn bioflavs là hữu cơ vỏ cam quýt (tốt nhất), quả việt quất, anh đào, thực vật biển, ớt, nghệ, gừng, cỏ linh lăng, tầm xuân, phần trắng dưới da của trái cây họ cam quýt, kiều mạch (lúa mạch đen), và các loại thảo mộc như táo gai (sơn tra), cây tầm ma, cây dương đề, cây cơm cháy, cây rau tề (tề thái) và quả bách xù

CHẢY MÁU

- Ớt Cayenne: giúp cầm máu - áp ngay vào vết đứt – nó không gây bỏng.
- Tinh dầu đinh hương: cầm máu, giảm viêm, giảm đau
- Cỏ đuôi ngựa: cầm máu ngay lập tức



NỒNG ĐỘ OXY TRONG MÁU (HỒNG CẦU)

Máu mang theo thức ăn, oxy và chất thải. Khi đến phổi, nó sẽ loại bỏ chất thải (loại bỏ qua quá trình thở ra) và tiếp nhận oxy nguồn oxy trong lành. Hồng cầu mang oxy đến tất cả các tế bào của bạn. Hemoglobin giàu chất sắt làm cho nó có màu đỏ.

Sắt cần thiết cho oxy trong máu.

Có một mối liên quan giữa nồng độ axit trong dạ dày với sự hấp thụ sắt. Những người có mức HCL thấp không hấp thụ sắt tốt và lượng ôxy thấp. (xem ebook "Dạ dày").

=> Hãy cải thiện nồng độ oxy trong máu bằng các thực phẩm sau:

1. Giấm táo, muối biển, vitamin nhóm B (phấn ong) và sinh tố xanh mỗi ngày sẽ cải thiện việc này.

2. Ăn trái cây và rau quả cho bạn máu sạch không dính, và đây là một số cách để làm tăng nồng độ oxy trong máu:

3. Thực phẩm giàu chất diệp lục (màu xanh lá cây), tảo xoắn, cỏ (lúa mạch, cỏ lúa mì, cỏ linh lăng), lá bồ công anh

4. Dầu EFA

5. Rong biển (vùng nước nông) giúp số lượng hemoglobin tăng 65% đến 83%,

6. Mầm lúa mì có thể làm tăng mức oxy đến tim của bạn lên đến 30%!

7. Phấn ong

8. Tập thể dục

9. Thở sâu

10. Sâm Ấn Độ

11. Tảo biển ăn được (tảo bẹ, tảo đỏ, kombu, tảo xanh nước ngọt Kaipen…), (kombu tốt cho tế bào T)

12. Lô hội

13. Cây móng vuốt mèo (Una de Gato- cây kỳ thú rừng nhiệt đới) ***

14. Nhân sâm Châu Á



15. Histidine - axit amin trong hemoglobin quan trọng trong việc tạo hồng cầu và bạch cầu, tinh dịch và glycogen (năng lượng). Histindine cũng chuyển thành Histamine trong cơ thể - giúp hệ thống miễn dịch phát triển tốt, chống dị ứng, cảm lạnh và nhiễm trùng đường hô hấp. Nó là một loại thuốc làm giãn mạch mạnh, hạ huyết áp, giúp chữa trị các bệnh về tuần hoàn, thiếu máu, đục thủy tinh thể, thoái hóa khớp, viêm khớp, loại bỏ kim loại nặng, và làm tăng ham muốn tình dục ở cả hai giới.Được tìm thấy trong mầm cỏ linh lăng, táo, củ cải đường, cà rốt, cần tây, dưa chuột, cây diếp quăn endive, đu đủ, dứa, lựu

16. Octacosanol: một chiết xuất từ mầm lúa mì, làm tăng lượng oxy trong quá trình tập thể dục và giảm mệt mỏi.

17. Vinpocetine: chiết xuất từ cây dừa cạn, rất tốt cho các bệnh rối loạn mạch máu và cải thiện lưu lượng máu não, chống đột quỵ, cải thiện trí nhớ và thị lực.
18. Vitamin B-6 (Pyridoxine): loại vitamin quan trọng trong việc tái tạo tế bào hồng cầu, chuyển hóa protein và carbohydrate.
19. Vitamin B-12: rất quan trọng với quá trình tổng hợp DNA và hình thành tế bào hồng cầu, liên quan tới mọi phản ứng miễn dịch. Sự thiếu hụt vitamin này dẫn đến thiếu máu, thoái hóa dây thần kinh, chóng mặt, tim đập nhanh và giảm cân quá mức. Nguồn thực phẩm chứa Vitamin B-12: rong biển, trứng, men dinh dưỡng và cá.
20. Đồng: rất quan trọng trong việc sản sinh các tế bào hồng cầu, hemoglobin và xương. Đồng có tác dụng khi dùng chung với vitamin C và kẽm.
21. Tảo Chlorella: (trong công thức GREEN và PROTEIN của tôi): Là một loại tảo giàu protein, chứa tất cả các loại vitamin, khoáng chất, carotenoid và 62% hàm lượng axit amin (protein nhiều hơn 38 lần so với đậu nành- 19 axit amin bao gồm tất cả 8 axit amin thiết yếu), chất diệp lục, beta carotene (vit A), C, E, K, B phức hợp B1, B2, B6, B12, niacin, axit pantothenic, RNA, DNA, axit folic, biotin, choline và inositol. Phốt pho, kali, magiê, germani, lưu huỳnh, sắt, canxi, mangan, đồng, kẽm, iốt, coban và các nguyên tố vi lượng. Nó kích thích hệ miễn dịch, loại bỏ các kim loại độc hại, tăng cường sức khỏe và phát triển cơ bắp, Tăng nồng độ hemoglobin trong tế bào hồng cầu (chứa sắt và oxy), giúp giảm cholesterol, giải độc gan, và kích thích sự phát triển của hệ vi khuẩn đường ruột và tế bào gốc.
22. Nước ép cỏ lúa mì rất tốt cho các bệnh rối loạn máu và tăng sản xuất hemoglobin
23. Muối tế bào
+ Sắt phosphat: giúp hình thành các tế bào hồng cầu (những tế bào vận chuyển oxy). Điều trị tắc nghẽn, cảm cúm, nhiễm trùng, viêm da và giúp giảm sốt ở trẻ em.
+ Calcarea Phos: xây dựng các tế bào máu. Sự thiếu hụt chất này dẫn đến thiếu máu, gầy gò, tiêu hóa kém và chậm lớn
24. Tế bào bạch cầu (miễn dịch): chống lại bệnh tật
25. Glutathione: một axit amin không thiết yếu giúp các tế bào bạch cầu tiêu diệt vi khuẩn, có trong các thực phẩm: dưa hấu, măng tây, bơ, cam, đào. Liều dùng: 300-600mg mỗi ngày
26. Giảo cổ lam: loại thảo mộc chống viêm giúp nâng cao số lượng tế bào bạch cầu, rất tốt để chống lại bệnh viêm gan.
27. Xuyên tâm liên: chống viêm, kháng virus, kháng khuẩn, chống ký sinh trùng, chống ung thư, bảo vệ gan, lọc máu, và tăng số lượng và hoạt động của bạch cầu.
28. Bladderwrack (tảo bẹ): kích thích các tế bào bạch cầu.
29. Hoàng kỳ: tăng cường hoạt động tiêu diệt tự nhiên và sản xuất interferon, rất tốt cho bệnh đường hô hấp.



SỰ LƯU THÔNG MÁU

1. Hãy dừng ngay việc ngồi chây ì một chỗ!
Lối sống ít vận động làm chậm quá trình tuần hoàn, trao đổi chất và đào thải độc tố, khiến tay, chân, mặt và tai dễ bị lạnh, trí nhớ trở nên tồi tệ, ù tai, trầm cảm và có thể dẫn đến hôn mê
2. Thụt tháo đại tràng
3. Tắm nóng lạnh 30 giây xen kẽ: La hét trong lúc tắm: tùy bạn
4. Thực hành những thói quen và dùng các thực phẩm sau hàng ngày:



+ **Ớt**: Ớt Cayenne và gừng mang lại sinh khí và sức sống cho toàn bộ cơ thể. Dùng nó mỗi ngày. Không có loại thảo mộc nào khác kích thích lưu lượng máu nhanh và tốt như nó. Tiến sĩ Schulze sử dụng thứ này để ngăn chặn các cơn đau tim, đột quỵ, ngất xỉu, viêm nhiễm, v.v. Hoặc bạn có thể cho một ít ớt cayenne vào 1 cốc nước và uống hết. Xoa thuốc mỡ Cayenne/ hoặc ớt chuông kết hợp thêm một chút DMSO lên da (tránh xa mắt) để có tác dụng tốt thực sự



+ **Tập thể dục** cho đến khi đổ mồ hôi và thở dốc
+ **Xoa bóp**, đặc biệt là mát xa sâu: Mát xa kiểu Thụy Điển,
+ **Khí Công, Thái Cực Quyền,**
+ **Bạch quả**
+ **GỪNG,**
+ **Cây mù tạc**
+ **Tỏi**
+ **Nghệ**
+ **Cây hương thảo**
+ **Trà xanh, bạch trà**
+ **Táo gai (Sơn Tra)**
+ **Hà thủ ô (Fo-Ti)**
+ **Rượu vang hữu cơ**
+ **Nhân sâm Siberia (eleuthero)**
+ **Glycine 500mg**
+ **Chromium picolinate 200mcg**
+ **CoQ10**
+ **Chất điện giải**



+**Niacin/ Vitamin B3-** bắt đầu với 1000 mg, và tiếp tục tăng lên cho đến khi bạn cảm thấy tốt hơn. Một số người cần 3000, người nghiện rượu cần 5000... một số người thậm chí cần 10.000 mg. Có thể đấy là nhiều, nhưng khi dùng liều cao, Niacin vẫn không gây độc. Nó khiến máu bạn lưu thông tốt hơn và bạn sẽ thấy ấm lên- đôi khi bạn sẽ thấy nóng. Tốt hơn nên uống vào đầu ngày nếu không bạn có thể bị đổ mồ hôi ban đêm.
+ **Ớt chuông/ ớt CAYENNE -** một trong những chất thúc đẩy tuần hoàn tốt nhất hiện có. Giúp giảm đau các khớp và cơ, cải thiện toàn bộ hệ thống tim mạch. Tốt cho tim. Một chất chống viêm tuyệt vời. Kem Capsicum rất tốt cho bệnh viêm khớp, đau dây thần kinh, đau cơ

xơ hóa, chấn thương thể thao, đau cơ và bong gân. Cải thiện tiêu hóa, đốt cháy calo, giảm cân, và tăng cường hoạt động và tăng tác dụng của các thảo mộc khác. Cayenne giúp lưu thông và mang lại sức sống cho toàn bộ cơ thể. Đắp nó lên vết thương để cầm máu (nó không gây bỏng). Nó giúp cứu những người bị đau tim, đột quỵ hoặc ngất xỉu trong trường hợp khẩn cấp.



+ **Hoàng kỳ**: làm giãn mạch giúp hạ huyết áp, cải thiện tuần hoàn, có các đặc tính chống đông máu, nuôi dưỡng các tuyến thượng thận kiệt sức để chống lại mệt mỏi, tốt cho thần kinh và nội tiết tố.

+ **Cây hương thảo:** chống oxy hóa, giúp kích thích trí não và trí nhớ. Hãy uống nước ép chanh trong cốc nước với một chút ớt cayenne và hương thảo vào mỗi sáng.

+ **Cây sài hồ:** cải thiện tuần hoàn, hô hấp, rất tốt cho tim, động mạch và phổi.

+ **Camphor**: một hoạt chất được chiết xuất từ nhựa và vỏ cây long não, được dùng để điều trị tuần hoàn, giảm đau, thần kinh, bệnh đa xơ cứng, viêm gan, các bệnh về da

+ **Đất sét Bentonite:** giúp chuyển máu đến các khu vực cần lưu thông: trộn hỗn hợp sền sệt bằng cách dùng dầu ô liu hữu cơ siêu nguyên chất - thoa và vỗ nhẹ lên khu vực đó- rất tốt cho bệnh nhân tiểu đường. Bạn có thể dùng thử thuốc mỡ cayenne/DMSO.

+ **Thân cây hoa Quỳnh Hương:** làm tăng lực bơm của tim mà không làm tăng nhu cầu oxy của tim.

+ **Enzym Serrapeptase** (được sản xuất bởi vi khuẩn nằm trong đường tiêu hóa của tằm)- phá vỡ mảng bám động mạch, ít cản trở lưu lượng máu

+ **Xuyên Khung:** (họ Hoa Tán): Được dùng trong y học Trung Quốc, cải thiện tuần hoàn bằng cách làm giãn mạch máu và làm dịu thần kinh.

+ **Lắc tay mạnh** trong vài phút- Một bài tập tuyệt vời cho bàn tay

+ **Đi bộ bằng chân trần một chút mỗi ngày:** cải thiện tuần hoàn và kích thích các cơ quan khác trong cơ thể. Đi bộ chân trần kích thích và tiếp thêm năng lượng cho sức khỏe.



+ **Chải da khô**
+ Đi bộ nhanh mỗi ngày
+ Giữ đại tràng sạch sẽ
+ **Dùng thực phẩm Jarrow Gentle Fibers**
+ **Tránh ăn nhiều, nên chia làm các bữa ăn nhỏ trong ngày**
+ **Tránh xa thịt, sữa, trứng, cá, pho mát và sữa chua**
+ Không dùng các món ăn dầu mỡ, chiên rán, thức ăn nhanh.
+ Tránh xa đường, caffein, muối và sữa.
+ ngừng hút thuốc và rượu bia: cản trở lưu thông máu.



+ Dùng phương pháp **bấm huyệt bàn chân** bằng ngón giữa
+ Axit Fulvic /Shilajit và Sinh vật phù du. (thu được từ một chất rỉ hữu cơ thời tiền sử rỉ ra từ đá Himalaya): Là chất điện phân tự nhiên, mạnh nhất được biết đến, axit fulvic giúp khôi phục sự cân bằng điện cho các tế bào bị tổn thương, trung hòa chất độc và có thể loại bỏ ngộ độc thực phẩm trong vòng vài phút. Khi gặp các gốc tự do (các điện tử âm hoặc dương chưa ghép đôi), nó cung cấp điện tích trái dấu bằng nhau để trung hòa gốc tự do. Axit Fulvic làm cho các khoáng chất có hoạt tính sinh học khả dụng sinh học và hữu cơ. Vì vậy nó giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn, giúp xương phát triển và tái tạo mô mới cho những người có vấn đề về xương khớp. Tính chất khoáng khiến chúng ta mắc nhiều bệnh tật, lão hóa, ốm đau và hủy hoại thể chất của chúng ta hơn bất kỳ yếu tố nào khác trong sức khỏe cá nhân. Các khoáng chất ở trạng thái "đá" tự nhiên của chúng là không có tá dụng với chúng ta, nhưng khi thực vật hấp thụ và biến đổi chúng, cơ thể chúng ta có thể sử dụng các khoáng chất hữu cơ hiện nay là "các axit fulvic hữu cơ được tạo ra bởi các vi sinh vật trong đất, với mục đích vận chuyển khoáng chất và chất dinh dưỡng từ đất vào cây trồng. Axit Fulvic giúp các tế bào của chúng ta chấp nhận và sử dụng các khoáng chất đó. Đồng thời, nó cũng hòa tan các chất vôi tích tụ lâu năm trong cơ thể, khớp, động mạch, phổi và cơ bắp, giúp chúng ta trở nên dẻo dai, hồng hào và trẻ trung trở lại. Axit Fulvic là một chất chống oxy hóa mạnh có thể trung hòa một cách an toàn gốc tự do mà không trở thành gốc tự do, VÀ có lợi ích bổ sung là có thể vượt qua hàng rào máu não!
Axit Fulvic/Shilajit: làm tăng năng lượng cốt lõi đối với cả sức mạnh tình dục và tinh thần mà bị suy yếu bởi căng thẳng và lo lắng, giúp tái tạo sức sống. Nghĩa tiếng Phạn của nó là 'kẻ chinh phục những ngọn núi và kẻ hủy diệt sự yếu đuối.' Những người đã sử dụng khẳng định nó có tác dụng kỳ diệu: có thêm năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa, tăng ham muốn tình dục, các vấn đề về tiết niệu, tiểu đường, chống oxy hóa, chống suy nhược, phù nề, thiếu máu, viêm khớp, các vấn đề về khớp, giảm cholesterol, cải thiện trí nhớ và nhận thức, cải thiện bệnh tiểu đường, giảm dị ứng, xử lý căng thẳng tốt hơn, cải thiện chất lượng và số lượng cuộc sống và dường như chữa khỏi tất cả các bệnh.
+ Lưu huỳnh: cơ thể cần nó như nước. Các nguồn bao gồm MSM, vỏ thông, lá thông, hạt thông, lô hội, cỏ dại, hành, tỏi, ớt, rau arugula, cải xoong, củ cải, trứng, sầu riêng, v.v. (những thứ có mùi đắng)
Tác dụng của lưu huỳnh:
- Cần thiết cho việc hình thành collagen, kích thích sản xuất collagen

- Giúp tóc, móng tay khỏe mạnh, làn da mềm mại và tăng cường phục hồi làn da bị tổn thương.
- Giúp liền sẹo, làm mờ các nếp nhăn, là mỹ phẩm tốt nhất trên thế giới
- Làm giảm đau cơ và khớp nhầm, ngăn chặn các xung động gây đau trước khi chúng truyền đến não.
- Làm tăng lưu thông máu và duy trì sự cân bằng axit-kiềm.
- Tăng cường giải độc tự nhiên, tăng cường hệ miễn dịch bằng cách giúp cơ thể sản xuất globulin kháng thể
- Hòa tan canxi vô cơ từ động mạch, tim, phổi.
- Làm tăng sự hấp thụ các chất dinh dưỡng trong thực phẩm và chất bổ sung trong vòng 12 giờ.
- Điều chỉnh sự cân bằng điện giải natri/kali trong và ngoài tế bào, giúp tế bào dễ hấp thụ dinh dưỡng và thải độc tốt hơn, do đó nó là khoáng chất quan trọng trong quá trình khử độc.
- Bốn axit amin chính - methionine, cysteine, cystine và taurine phụ thuộc rất nhiều vào lưu huỳnh. Nó làm giảm táo bón
- Giúp chữa lành vết bỏng và vết sẹo
- Hạ đường huyết có liên quan đến sự giảm thiểu lưu huỳnh ở một mức độ nào đó Lưu huỳnh cung cấp độ đàn hồi, chuyển động, chữa lành và sửa chữa trong các mô. Lưu huỳnh làm giảm sự tích tụ axit lactic và có khả năng loại bỏ chứng chuột rút ở cơ, chân và lưng. Mức lưu huỳnh đầy đủ trong chế độ ăn uống có thể làm tăng 75% khả năng hồi phục ở các vận động viên. Lưu huỳnh giúp giảm bớt dị ứng phấn hoa và thức ăn. Lưu huỳnh vô hiệu hóa rất nhanh các protein lạ,như chất gây dị ứng phấn hoa. Lưu huỳnh đã được chứng minh là có tác dụng đảo ngược các tình trạng bệnh khớp bằng cách cải thiện khả năng hoạt động của khớp, giảm tích tụ, giảm đau khớp và bằng cách phá vỡ các mô sẹo. Ăn thực phẩm chứa lưu huỳnh (tỏi, hành tây, ớt cay, rau arugula) cùng chất béo (bơ, các loại hạt, dầu, hạt, v.v.) để làm dịu bớt các cạnh khắc nghiệt (cay và chất béo kết hợp tốt với nhau).



ÁNH NẮNG MẶT TRỜI

I. Mặt trời và tác dụng của nó

Mặt trời hầu như có thể chữa khỏi bệnh tật. Hầu hết các sinh vật sống trên hành tinh, không thể tồn tại nếu không có năng lượng mặt trời. Không có nó, bạn sẽ sinh ra các bệnh, từ trầm cảm, thiếu năng lượng đến ngủ kém, tiêu hóa kém, tăng cân, viêm khớp, táo bón, hôi miệng, mùi cơ thể, ung thư, huyết áp cao, cholesterol cao, tiểu đường, ADD (bệnh rối loại giảm chú ý), căng thẳng, đau đầu, dễ bị cảm lạnh, bốc hỏa và nhiễm virus, PMS (Hội chứng tiền kinh nguyệt), rối loạn cương dương ở nam giới, mất ham muốn tình dục ở phụ nữ, lo lắng và hơn thế nữa.

Ánh nắng mặt trời làm giảm cholesterol, huyết áp và lượng đường trong máu. Nó cũng làm tăng sức bền, hỗ trợ sản xuất hooc môn giới tính và xây dựng sức đề kháng của cơ thể, chống nhiễm trùng.



Trong quá trình tập thể dục, nhiệt độ da tăng lên. Điều này thúc đẩy sản xuất collagen, chất cần thiết để giữ cho kết cấu và sắc thái trẻ trung của làn da.



Các yếu tố bảo vệ lá khỏi ánh sáng mặt trời-khỏi tia UV cũng bảo vệ bạn

Nếu không có ánh sáng mặt trời, xương sẽ bị vôi hóa. Ánh nắng mặt trời xây dựng hệ thống miễn dịch và tăng oxy cho da. Nó làm giảm lượng đường trong máu. Ánh nắng mặt trời cung cấp cho bề mặt da nhiều máu hơn,

giúp chữa lành các vết đứt, vết bầm tím và mụn rộp. Các vết thương hở và xương bị gãy sẽ mau lành hơn dưới ánh sáng mặt trời. Ánh nắng mặt trời cải thiện thị lực và nội tiết tố. Cách bảo vệ khỏi tia cực tím tốt nhất là bảo vệ từ bên trong – từ thực phẩm bạn ăn. Tắm ít nhất 30 phút ánh nắng mặt trời mỗi ngày. Thiên nhiên sẽ chữa lành. Chúng ta cần ánh nắng mặt trời:

- Làm cho xương đặc hơn và cơ bắp khỏe mạnh hơn
- Máu dồi dào hơn.
- Thần kinh khỏe mạnh hơn
- Vitamin D hỗ trợ quá trình khoáng hóa xương, được hình thành khi da tiếp xúc với ánh sáng mặt trời
- Ánh sáng mặt trời làm tăng lượng sắt trong máu (mang lại vẻ ngoài rám nắng)
- Tỷ lệ ung thư của Hoa Kỳ cao nhất ở các bang có ít ánh nắng mặt trời nhất
- Ánh nắng mặt trời có thể làm giảm tới 40% ung thư vú và 80% ung thư buồng trứng
- Ánh sáng mặt trời làm tâm trạng phấn chấn hơn
- Phơi nắng trực tiếp giết chết hầu hết các dạng nấm mốc, nấm và men
- Bình thường hóa mức độ hooc môn.
- Ánh nắng mặt trời giúp cơ bắp phát triển
- Ánh sáng mặt trời giúp chữa lành mắt- hãy ngắm hoàng hôn và bình minh

II. Sự bảo vệ sức khỏe tự nhiên của ánh nắng mặt trời và Táo

Từ lâu, người ta đã biết rằng vỏ táo có chứa chất chống oxy hóa cao đặc biệt, gọi là phenol, giúp ngăn ngừa một số bệnh mãn tính. Theo một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Thực vật học Thực nghiệm, các phenol trong vỏ của một số loại táo có thể cung cấp một liều lượng lớn bảo vệ tia cực tím B. Theo nghiên cứu, táo Granny Smith và táo Braeburn, trong đó táo Braeburn có chứa nhiều glycoside quercitin hơn, giúp bảo vệ làn da khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời khỏi tia UV-B liều cao (lên đến 97kJ m-2). Vì vậy lần tới khi bạn định phơi nắng, hãy bắt đầu ngày mới với một quả táo Braeburn hoặc mang theo một hoặc hai quả cho bữa trưa và đồ ăn nhẹ.

III. Tác dụng của Vitamin D trong ánh nắng mặt trời

- Là một loại vitamin hòa tan được trong chất béo quan trọng, vitamin D kết hợp với vitamin A để tận dụng các canxi và phốt pho giúp xây dựng xương và răng. Mặc dù được gọi là vitamin, D thực sự là một loại hormone được sản xuất trong da nhờ ánh sáng mặt trời. Các hợp chất cholesterol trong da chuyển đổi thành tiền chất vitamin D khi tiếp xúc với bức xạ V. Tắm nắng 20 phút mỗi ngày vào buổi sáng sớm tạo ra sự khác biệt thực sự trong việc dự trữ vitamin D của cơ thể, đặc biệt với người có nguy cơ bị loãng xương. Vitamin D hỗ trợ trong tất cả các vấn đề về mắt bao gồm các vết đốm, viêm kết mạc và bệnh tăng nhãn áp. Giúp chống lại ung thư đại tràng. Sự thiếu hụt vitamin D gây ra cận thị, bệnh vẩy nến, “mềm” răng, tật rối lọan Tic và chuột rút, sự chậm lành vết thương, mất ngủ, chảy máu cam, tim đập nhanh, đau cơ, bệnh nướu răng, động kinh, ảnh hưởng khả năng sinh sản, hen suyễn, xơ nang, đau nửa đầu, trầm cảm, tâm thần phân liệt.
- Vitamin D: kiểm soát bệnh hen suyễn
- Vitamin D rất tốt để chữa trị bệnh ung thư - rất nhiều người chết vì ung thư vì họ không bổ sung đủ vitamin D (các nguồn khác ngoài ánh sáng mặt trời: dầu gan cá ánh nắng, sữa chua, bơ, cá trích, cá bơn, cá hồi, cá ngừ, trứng, nấm khô)

- ánh sáng mặt trời điều trị bệnh lao –một người đã nhận giải thưởng Nobel nhờ phát hiện ra vi khuẩn lao không hoạt động khi tiếp xúc tia UV B (tạo ra vitamin D), không phải tiếp xúc với tia UV A (có thể xuyên qua kính, gây ung thư da.)
- Vitamin D2 không có tác dụng – có nguồn gốc từ thực vật
- Vitamin D3- có nguồn gốc từ nguồn động vật- được tạo ra khi ánh sáng mặt trời chiếu vào lông cừu, tiết ra Lanolin (loại dầu được lấy từ lông cừu, giúp lông cừu mềm mịn hơn).
- Vitamin D là có ảnh hưởng biểu sinh mạnh mẽ - vận hành hơn 2000-3000 gen – hỗ trợ chữa trị rất nhiều bệnh. Vì vậy, mọi người cảm thấy tốt hơn khi ở dưới ánh sáng mặt trời. Nó ảnh hưởng trực tiếp đến tâm trí của chúng ta, từ đó ảnh hưởng đến gen và tế bào. Điều này đã được khoa học chứng minh- 200 người chết hàng năm vì tất cả các bệnh ung thư da thường là do thiếu ánh nắng mặt trời.
- Kem chống nắng: giống như cửa sổ - cho phép tia UVA xuyên qua nhưng chặn tia UVB - ngăn cơ thể sản xuất vitamin D và thực sự làm da lão hóa nhanh hơn- tăng ung thư da và khối u ác tính 18X



SẮT

- Củ dền – chứa nhiều chất sắt - Bạn nên dùng vừa đủ, nếu không, việc dư thừa sắt sẽ gây hại cho cơ thể.
- Vitamin C nguyên chất ngăn chặn sắt trong khi vitamin C có trong thảo dược giúp trị thiếu máu.
- Canxi trong thực phẩm sẽ ngăn chặn sự hấp thụ sắt cũng như oxalat (có trong cải xoăn, rau bina vv) và phytates trong thực phẩm. Đó là lý do tại sao rau bina không phải là một nguồn sắt tốt, trái với niềm tin thông thường.Axit oxalic trong rau bina liên kết với rất nhiều sắt khiến nó không sử dụng được.

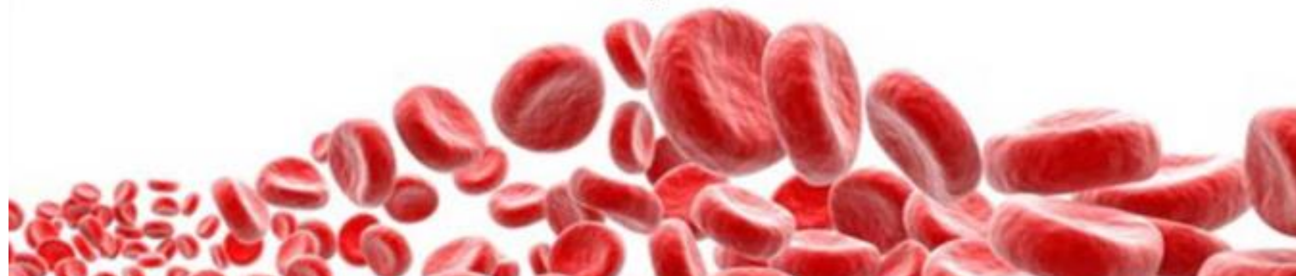
Mặt khác, Vitamin C thảo dược sẽ tăng khả năng hấp thụ sắt. Axit được tìm thấy trong một số loại thực phẩm cũng giúp tăng cường sự hấp thụ đa dạng các khoáng chất. để giúp bạn hấp thụ sắt dễ dàng, hãy uống một số loại vitamin C thảo dược với bữa ăn của bạn. (bạn có thể tham khảo nguồn MarkusVitaminC.com)

- Tránh xa cà phê hoặc trà trong bữa ăn vì tannin trong những thức uống này sẽ ngăn chặn sự hấp thụ sắt.
- Axit như táo giấm hỗ trợ tiêu hóa và hấp thụ sắt.

I. Nguyên nhân gây thiếu sắt

Người già thường thực sự có quá nhiều sắt vì cơ thể họ không thể hấp thụ nó hiệu quả nữa. Thừa sắt là một vấn đề đối với cơ thể vì nó có thể nuôi một số vi khuẩn và thúc đẩy tổn thương oxy hóa, cộng với gây ra táo bón. Đàn ông, và đặc biệt những người phụ nữ mãn kinh có nguy cơ cao nhất vì cơ thể không tự loại bỏ được lượng sắt dư thừa.

- Nếu người cao tuổi thiếu sắt, đôi khi là do **chảy máu trong** hoặc **chứng tan máu, thiếu máu**. Bạn có thể xét nghiệm tìm máu trong phân. Nguyên nhân phổ biến chảy máu bên trong có thể do sử dụng thuốc chống viêm không steroid, chẳng hạn như ibuprofen.
- Một nguyên nhân khác là do **ký sinh trùng** và **nấm men** biến thành nấm từ gluten (lúa mì và các sản phẩm từ bột mì) đường, bánh mì, v.v., và làm thủng thành ruột gây ra ruột bị rò rỉ, viêm loét đại tràng, ruột già và ruột kích thích (IBS)



- Thêm nữa, khả năng cao là do **axit dạ dày thấp**, cần thiết để hấp thụ khoáng chất. Axit dạ dày giảm dần theo độ tuổi, bắt đầu từ 40 và thấp dần theo thời gian.

Bạn có thể bổ sung lá tầm ma vào chế độ của mình. Nó là một nguồn sắt tốt không gây táo bón. Sản phẩm tốt nhất hiện có cho sắt là Floradix, một loại thực vật có nguồn gốc từ thực vật, giúp bổ sung sắt.

Nhưng thêm thứ còn thiếu thường không phải là đáp án tốt nhất, vì nó giống như một quả bóng bay có một lỗ thủng và bạn cứ dùng hết sức để thổi nó lên. Cách tốt nhất là tìm ra cái

lỗ và vá nó. Bạn có thể cung cấp đủ chất sắt trong chế độ ăn uống của mình, và hãy cân nhắc 2 vấn đề sau:
+ Nó có bị rò rỉ ra ngoài không (loét, ruột bị rò rỉ, v.v.)
+ Nó hấp thụ được không (axit dạ dày thấp)
Thông thường, đó là do axit dạ dày thấp.
Nguyên nhân chính của cả hai là **quá nhiều đường, carbs, thuốc (kháng sinh), hút thuốc, thuốc kháng axit, căng thẳng, đốt cháy tuyến thượng thận và ngủ không đúng cách.**

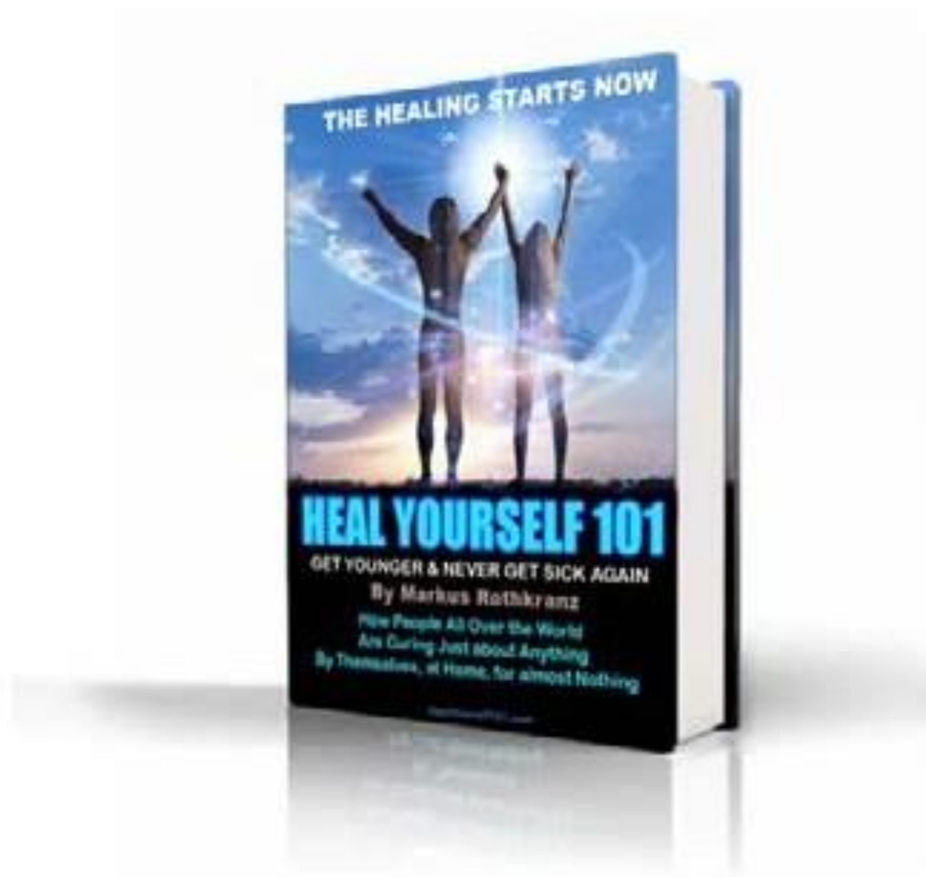
II. Biện pháp:
- **Đi ngủ vào lúc 10 giờ**: các hormone chữa bệnh được tiết ra trong khoảng thời gian từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng. Tuy nhiên, vấn đề tiền bạc và những thứ gây thất vọng khác trong cuộc sống có thể gây ra tình trạng căng thẳng mãn tính, khiến cơ thể không tạo axit dạ dày thích hợp, có giấc ngủ tốt, sản sinh hormone, v.v. Đó là lý do tại sao tôi đã tạo ra công thức phục hồi ban đêm. NightFormula.com.
- Uống một loại **axit** trong mỗi bữa ăn (như táo giấm rượu táo, chanh, chanh, vv) hỗ trợ axit dạ dày
- Bổ sung **vitamin B** (nếu cần thiết- công thức màu xanh lá cây của tôi thực sự chứa nhiều vitamin B),
- Bổ sung ít **muối biển có lợi** (Celtic)
- Bổ sung **kẽm** (50 mg trong bữa ăn, nếu không bạn sẽ cảm thấy buồn nôn)
- Dùng các loại **thảo mộc đắng** như cải xoong, rau diếp xoăn, bồ công anh. Càng đắng - càng nhiều axit trong dạ dày và tiêu hóa được cải thiện.
- Nếu tóc và móng của bạn yếu, tôi đề xuất bộ collagen www.collagenkit.com (có trong công thức xanh, vitamin C thảo mộc và rêu Ailen). Đừng dùng loại vitamin C rẻ tiền (axit ascorbic)? Nó ngăn hấp thụ sắt trong nhưng thảo dược vitamin C của tôi thì không, nó giúp chữa bệnh thiếu máu. (bạn có thể tham khảo tại MarkusVitaminC.com)

Vui lòng truy cập vào trang: MARKUSNEWS.COM để có thêm thông tin và video mới nhất

Nếu bạn chưa có quyển sách nào của tôi, Hãy mua nó!

Nó sẽ giúp bạn dọn sạch cơ thể bạn, giúp bạn không bao giờ bị ốm lại bằng những ngôn từ đơn giản nhất

Và đi đến trang: HEALANYTHING.COM



CÁC SẢN PHẨM KHÁC CỦA MARKUS

bạn có thể mua tại HealAnything.com

Cuốn sách về Thực phẩm, thuốc men miễn phí và thực vật có thể ăn được có trên toàn thế giới

Bạn có thể tìm thấy cuốn sách tuyệt vời này trên khắp thế giới. Hơn 2.500 hình ảnh đầy đủ màu sắc tuyệt đẹp bao gồm hơn 1.000 loài thực vật liên quan tới tình trạng sức khỏe của chúng đã được dùng trong lịch sử. Những loại cây nào phổ biến gần nhà tạo ra dầu gội, xà phòng và kem đánh răng tuyệt vời? Những cây nào trong vườn và dễ thấy có thể ăn được? Nhiều sự kiện hấp dẫn và hình ảnh đẹp. Nó dạy những điều cơ bản về thực vật và cách bạn có thể tự trồng và những loại cây có độc. Những cây dại mọc ngay bên ngoài ngôi nhà của bạn là một số thực phẩm và thuốc miễn phí tốt nhất mà bạn có thể có! Xem kênh hướng dẫn: EdiblePlantGuide.com

TÀI LIỆU BỘ 5 DVD VỀ THỰC PHẨM VÀ THUỐC MIỄN PHÍ

Một cuộc hành trình hấp dẫn, nhiều thông tin về những cây dại mọc bên ngoài cửa nhà bạn đã được sử dụng hàng ngàn năm như thế nào để làm THỰC PHẨM và THUỐC MIỄN PHÍ. Tất cả các loài thực vật đều có mục đích. Hãy tìm hiểu các loài thực vật hoang dã ở địa phương của bạn và chúng có tác dụng gì và khám phá lại những món quà kỳ diệu này của thiên nhiên. Bộ đĩa bao gồm một tập công thức các loại thực phẩm hoang dã miễn phí, gồm các loài thực vật phổ biến nhất được tìm thấy trên toàn thế giới. Xem đoạn giới thiệu video và mua bộ tại **FreeFoodandMedicine.com**

TÌNH YÊU TRÊN ĐĨA - Uncookbook



Ý tưởng về thực phẩm lành mạnh của bạn sẽ thay đổi mãi mãi. Bạn vẫn có thể ăn pizza, mì ống, thịt xông khói, pho mát, bánh tart, Kung Pao không dày, Pasta Pomodoro và tất cả các loại bánh nướng, bánh quy và bánh ngọt mà bạn muốn mà không phải lo lắng về sức khỏe của mình. Trên thực tế, dường như món ăn này có vẻ là tội đồ, nhưng nó thực sự có thể khiến bạn cảm thấy dễ chịu hơn những gì bạn chưa từng cảm thấy trong đời. Đây là một bước đột phá đáng kinh ngạc trong thực phẩm sức khỏe - tất cả đều được làm không có thịt, sữa, lúa mì, đường hoặc bất cứ thứ gì không tự nhiên. Tuy nhiên, nó có mùi vị và cảm giác giống như thật. Mọi thứ đều đơn giản và dễ dàng. Những hình ảnh đẹp, độc làm cho nó trở thành một cuốn sách trên bàn cà phê của các nhà sưu tập. Hãy dành tình yêu thương này cho càng nhiều bạn bè càng tốt! 59 trang bìa cứng. Vâng, đây là những gì Markus và Cara ăn! Xem video tại **HealthyCookbook.com**

The Prosperity Secret - Sách bìa cứng và bộ DVD về Bí mật của bản thân

Những người thành công biết rằng sự thịnh vượng không liên quan gì đến tiền bạc (đó chỉ là một tác dụng phụ). Nó đến từ việc có can đảm để đánh mất mọi thứ và làm theo ước mơ là

giúp đỡ người khác theo cách có ý nghĩa đối với họ. Thành công không liên quan gì đến tài năng, sự chăm chỉ, những người bạn biết, hay may mắn. Cuốn sách này không phải là bí truyền thời đại mới đâu. Quên sức mạnh của sự hấp dẫn đi - đây là sự thật chắc chắn và nó cực kì hiệu quả. Điều này sẽ thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi. Xem ProsperitySecret.com

Heal your face by healing your body– Sách mềm
Không hài lòng với khuôn mặt của bạn? Cơ thể của bạn đang cố gắng nói với bạn. Mỗi đường, nếp nhăn, đốm, nốt ruồi và nếp gấp đều có ý nghĩa. Chúng KHÔNG chỉ xuất hiện ngẫu nhiên trên khuôn mặt của bạn. Mọi bộ phận trên khuôn mặt của bạn đều có liên quan với một cơ quan hoặc bộ phận cơ thể. Nếu phần cơ thể đó không hoạt động bình thường, điều này sẽ lộ rõ trên khuôn mặt của bạn. Mỹ phẩm không thể sẽ thay đổi điều đó. Muốn cải thiện làn da, bạn phải cải thiện sức khỏe. Thật may mắn cho bạn, khuôn mặt của bạn cho bạn biết chính xác điều gì đang xảy ra với bạn. Quên phẫu thuật thẩm mỹ đi - bạn có thể tự làm. Sau khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ không bao giờ nhìn mọi người theo cách như vậy nữa. Bạn sẽ ngay lập tức có thể cho biết họ (hoặc bạn) gặp vấn đề gì. Và họ sẽ thắc mắc tại sao bây giờ trông bạn trẻ hơn hai mươi tuổi! HealFace.com

BỘ 3 Đĩa RAW VEGAN MUSCLE - cách để có được cơ bắp mà không cần ăn thịt hoặc sữa.
Có những vận động viên thể hình chuyên nghiệp thuần chay và thậm chí là một tài xế taxi ở Las Vegas, người chỉ mất sáu đô la một ngày nhưng vẫn có cơ bắp khổng lồ. Những người này ăn một nửa so với trước đây, chỉ tập thể dục hai hoặc ba lần một tuần và trông giống như siêu nhân. Hãy nhận cảm hứng và tìm hiểu bí mật của họ. Xem video trailer tại: HealthyMuscleDVD.com

Instructions for a New Life – Cuốn sổ tay bỏ túi thay đổi cuộc đời bạn. Trực giác của bạn đã đúng. Đã đến lúc bạn bắt đầu theo dõi họ. Không còn những mối quan hệ lung tung, những công việc sai trái và những thói quen phá hoại chỉ để làm cho nó thêm vài giờ nữa. Bắt đầu sống. Hiện nay. Nó dễ dàng hơn bạn nghĩ. Không còn hoang mang, tuyệt vọng, đau đớn và trống rỗng. Xem NewLifeBook.com

CÔNG THỨC THẢO DƯỢC SẴN SÀNG CỦA TÔI
Bạn có thể trộn các loại thảo mộc và công thức của riêng mình (các nguồn được liệt kê trên các trang sau) hoặc chỉ cần mua các công thức bán sẵn của tôi tại MarkusProducts.com. Hãy tiếp tục tìm thêm những thảo dược mới. Tôi chỉ đặt mục tiêu tìm ra những sản phẩm chữa bệnh tốt nhất, giá cả phải chăng và hữu ích nhất có thể.

BỘT SIÊU THỰC PHẨM XANH WILD GREENS POWDER

Nguồn năng lượng, vitamin và khoáng chất cho những người bận rộn khi di chuyển mà không có rau dại mọc gần đó hoặc không có thời gian, chỉ cần cho một vài thìa bột tuyệt vời này vào một cốc nước buổi sáng hoặc sinh tố. Một trong những loại bột giàu chất dinh dưỡng nhất mà bạn có thể nhận được. Cảm nhận sức mạnh của WILD xanh! Tuyệt vời để đi du lịch và làm việc. Xem MarkusGreens.com hoặc WildForce. Com

SUPER PLANT PROTEIN – Bột protein thực vật
- Được làm từ protein thuần chay tốt nhất trên Trái đất!
Các sản phẩm của đối thủ cạnh tranh thậm chí không tương xứng với chất lượng và các thành phần quý hiếm của nó, như sầu riêng, lê gai và hạt thông, một trong những nguồn cung cấp protein cao nhất so với bất kỳ loại hạt hoặc hạt nào, nhưng lại quá đắt để những người khác sử dụng. Hãy thử nó trong một tháng và xem kết quả trong gương! Xem MarkusGreens.com hoặc – WildForce.com

Parasite Free – Viên tẩy giun Markus
một trong những công thức diệt ký sinh trùng mạnh mẽ và hiệu quả nhất trên thị trường - Công thức 100% thảo dược tự nhiên. Mọi người đều có ký sinh trùng. Chúng là nguyên nhân thầm lặng của nhiều bệnh tật. Xem video đáng sợ tại – ParasiteFree. Net

Age - Free – Công thức chống lão hóa
sản phẩm bảo vệ chống oxy hóa mạnh mẽ chống lại LÃO HÓA và tác hại của các gốc tự do. Chứa nhiều chất thích ứng mạnh nhất có lợi cho làn da không tuổi, tim, tuần hoàn, động mạch, giữ cho tóc không bị bạc, cung cấp thị lực tốt hơn, huyết áp, giảm cholesterol, nhiễm trùng ght, thúc đẩy tái tạo tế bào gan và thậm chí xây dựng lại sự phát triển dendrite trong não! Thành phần & lợi ích được liệt kê trên trang web. AgeFreeFormula.com

Free Liver – Thực phẩm làm sạch gan
gan là bộ phận lọc của cơ thể bạn. Đó là cơ quan quan trọng nhất. Tất cả bệnh tật đều bắt đầu từ một lá gan bị tắc nghẽn. Nếu bạn đang mệt mỏi nhiều, bạn cần phải làm sạch gan của bạn! Diệp Hạ Châu (cây chó đẻ) - một loại thảo mộc giúp làm tan sỏi thận và sỏi mật. Được đề xuất! Hãy ghé công thức MarkusLiverFormula.com. Hãy nhớ xem video về Gan để tìm hiểu tất cả về cơ quan quan trọng này.

CHARCONITE - một sự kết hợp siêu mạnh mẽ giữa than hoạt tính và bentonit để hấp thụ BẤT CỨ GÌ độc hại bên trong bạn, cộng với một số loại thảo mộc giúp đẩy nó qua hệ tiêu hóa của bạn. Hoàn hảo trong việc quản lý khí, ngộ độc thực phẩm, chất độc môi trường độc hại, thực phẩm xấu và thậm chí cả chất độc do bệnh tật và ký sinh trùng tạo ra. Nó đi qua hệ thống của bạn hấp thụ bất cứ điều gì xấu. Xem video tại Charconite.com

FREE-COLON - làm sạch ruột kết là việc đầu tiên bạn nên làm trước khi làm bất cứ điều gì khác. Công thức này giúp mọi thứ chuyển động mà không khiến bạn phải chạy. Nó hoạt động đáng kinh ngạc! Xem video tại – FreeColon.com

NIGHT REBUILD
Dùng cho người bị căng thẳng nhiều & người bước vào tuổi trung niên. Ban đêm là lúc hormone được sản xuất và cơ thể tự chữa lành, nhưng bạn phải ngủ để điều này xảy ra. Công thức này giúp thúc đẩy giấc ngủ thoải mái và sản xuất hormone. Khác với các loại rau dại, đây là công thức quan trọng nhất đối với con người trong thế giới hiện đại. Đây chính xác là công thức mà Cara và cá nhân tôi sử dụng, và ở độ tuổi ngoài 50, tôi có nội tiết tố của một thiếu niên. Tạm biệt mồ hôi ban đêm và xin chào các bạn với GIẤC NGỦ tuyệt vời. Nếu bạn

nghiêm túc về việc tái tạo sức khỏe, tuổi trẻ và sức sống, đây là công thức của bạn! Xem video tại NightFormula.com

SUPER HERBAL VITAMIN C
Không có loại Vitamin C thảo dược tự nhiên nào có thể sánh được với sức mạnh của những nguồn thực vật này. Vitamin C giúp chuyển đổi cholesterol thành hormone tuyến thượng thận. Thiếu Vitamin C là một trong những lý do lớn nhất làm mất collagen dẫn đến nếp nhăn, lão hóa, suy yếu động mạch và suy giảm khả năng miễn dịch. Căng thẳng và các chất kích thích như caffeine gây ra tình trạng thiếu Vitamin C, vì vậy mọi người trong thế giới hiện đại CẦN Vitamin C! Uống bao nhiêu thứ này tùy thích.

ENERGY FORMULA
Hầu hết các công thức năng lượng đều gian lận bằng cách cho bạn ăn đường hoặc kích thích hệ thống của bạn quá mức với các chất và thảo mộc năng lượng nhanh làm rung chuyển hệ thống chỉ để bạn có thể giúp bạn thực hiện tốt thêm vài giờ nữa. Sự kích thích quá mức này cuối cùng sẽ đốt cháy các tuyến thượng thận của bạn về lâu dài, khiến bạn thậm chí còn bị kiệt sức hơn trước, với lượng hormone thấp và quá trình lão hóa diễn ra nhanh hơn. Công thức này được thiết kế để xây dựng lại tuyến thượng thận và hoạt động ở mức độ sâu hơn nhiều với kết quả lâu dài hơn. Xem Sản phẩm tại MarkEnergy.com

TRIM FORCE
Công thức tuyệt vời này có cực nhiều tác dụng. Nó đốt cháy chất béo hiện tại và biến nó thành năng lượng, đồng thời ngăn lượng đường và tinh bột bạn mới ăn hấp thụ vào cơ thể, do đó giúp ngăn ngừa hình thành chất béo mới. Điều tuyệt vời hơn nữa là - ở dạng bột - nó thậm chí còn giúp ngăn chặn khả năng nếm đường của bạn và làm cho đường có vị chua, do đó làm giảm ham muốn. Xem tại TrimForce.com



SEA MOSS- Tảo biển thực sự chứa nhiều khoáng chất, protein, iốt và đặc biệt là chất này giúp làm đầy đặn làn da và thức ăn của bạn. Đây là đồ thật và nó tốt cho bạn. (Xem video)
Không sử dụng bột Irish Moss hoặc flakes vì bột này đã được nấu khô trong lò nướng và không còn chất lượng tuyệt vời như những thứ tươi ngon này. Bạn không chỉ có thể tạo ra

những món tráng miệng đẹp mắt với món này mà làn da, mái tóc và tuyến giáp của bạn sẽ cảm ơn bạn. Xem tại trang SeaMoss101.com

Markussweet
Tuyệt vời vì tất cả chất làm ngọt tự nhiên không calo, không insulin. Xem tại MarkusSugar.com
PREBIOTIC FIBER BLEND
- Thức ăn cho đường ruột của bạn hoặc men vi sinh phát triển mạnh. Hầu hết các chế phẩm sinh học nuốt phải đều chết trong axit dạ dày, vì vậy tốt nhất hãy cho chúng ăn những men vi sinh bạn đã có và làm cho chúng khỏe hơn. Nguồn cung cấp thực phẩm chính của họ là fi ber và hỗn hợp này chứa fi ber mà họ yêu thích nhất. Đồng thời giúp táo bón, các chất dinh dưỡng đồng hóa tốt hơn. Xem tại MarkusFiber.com

Free Living 101 bộ 6 đĩa
Mọi thứ bạn cần để sống đều cách nơi bạn sống một dặm. Garry Tibbo là nhân chứng sống cho điều này. Anh ấy sống trong một ngôi nhà ngoại ô bình thường nhưng không cần cửa hàng tạp hóa hay thậm chí công việc. Anh ta ăn thực vật hoang dã và tái tạo tiền. Đây KHÔNG phải là một cách sống nghèo khổ. Nó đã chữa lành các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng của anh ấy. Gary đã tiết kiệm đủ tiền để mua hơn bảy trăm mẫu đất rừng và đất trang trại trong nước! Anh ấy sống ở Toronto Canada, nơi có tuyết vào mùa đông. Nếu anh ấy có thể làm được điều này, thì bạn cũng vậy. Hãy quên kinh tế đi. Đây là một cách sống mới. Sống tự do. Xem đoạn giới thiệu video tại – FreeLiving101.com

DREAMCHASER
Câu chuyện có thật đầy cảm hứng về cách Markus đã đi từ một cậu bé ốm yếu bị đánh đập ở trường và mất đi mọi rất lâu trong đời để tạo ra một bộ phim giả tưởng trị giá 2,5 triệu đô la cho riêng mình, truyền cảm hứng cho mọi người trên khắp thế giới. Rất nhiều hình minh họa, bản phác thảo và hình ảnh màu hậu trường, giải thích những cách Markus không thể làm được. Xem video đầy cảm hứng tại Dreamchaser.com

Markus Paintings - The Collectors Coffee table Book
Chúng ta cần dành thời gian để tận hưởng vẻ đẹp mà thế giới này mang lại. Bất cứ khi nào,bạn cũng cần thoát khỏi căng thẳng của cuộc sống hàng ngày, hãy cầm cuốn sách này lên và thoát vào một số hình tượng- chúng sẽ đưa bạn đến một thực tế khác của sự bình yên, tươi đẹp và sự tĩnh lặng bao trùm. Nhìn vào cuốn sách này là một trải nghiệm Thiền. Bạn có thể cảm thấy mình được hòa vào các cảnh quan, và ngay lập tức, bạn sẽ cảm thấy bản thân được truyền cảm hứng với năng lượng sáng tạo và tinh thần phấn chấn. Xem tại MarkusPaintingsBook.com

TO THE ENDS OF TIME- THE MOVIE
Đây là bộ phim sử thi Markus sản xuất năm 1994 với kinh phí 2,5 triệu được chiếu tại các rạp trên toàn thế giới. Đó là một cuốn truyện viễn tưởng lãng mạn với những con tàu, lâu đài trên mây và một câu chuyện tình yêu vượt thời gian. Một bộ phim dành cho cả gia đình với

sự tham gia của Christine Taylor, Sarah Douglas, Tom Schultz và Joss Ackland. DVD mới được chỉnh sửa chỉ 92 phút.

EBOOKS VỀ MỌI TÌNH TRẠNG SỨC KHỎE

Hơn 70 sách ebook về mọi tình trạng sức khỏe có thể được tải xuống ngay lập tức, từ Alzheimers đến Zits – dạng mủ do tắc nghẽn tuyến bã nhờn, từ nhiễm nấm Candida đến tuyến tiền liệt và ung thư vú. Các tệp PDF này giải thích các triệu chứng là gì, nguyên nhân gây ra chúng và phải làm gì với nó. Nếu bạn theo dõi tất cả mọi thứ trong cuốn sách này, rất có thể bạn sẽ không gặp phải những vấn đề này nữa, nhưng các ebook bổ sung cũng đề cập đến các loại thảo mộc và biện pháp khắc phục cụ thể có thể giúp ích cho các tình trạng khác nhau. Họ cũng sẽ giúp bạn hiểu tại sao bạn mắc phải tình trạng này, điều này có lẽ còn quan trọng hơn. Có hơn 3000 trang thông tin - nghiên cứu suốt đời! Chúng có sẵn tại: MarkusEbooks.com

Bạn có thể tham khảo những thứ thú vị khác tại MarkusProducts.com và HealAnything.com



SỰ AN TOÀN VỀ THẢO DƯỢC VÀ THỰC VẬT



Nhận biết đó là cây nào. Thực vật và thảo mộc rất mạnh mẽ, giống như thuốc. Bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn không biết. Hãy nghiên cứu và tìm hiểu kỹ về những thứ còn lại trước khi dùng chúng. Một số cây có độc - ví dụ như trúc đào thông thường - tất cả các bộ phận của cây này đều chất độc.

Poison Hemlock là chất độc (đừng nhầm với cây hemolock). Có những loại cây có thể làm nên những điều kỳ diệu, nhưng sẽ có hại nếu không được sử dụng đúng cách – như thương lục Mỹ, cà độc dược belladonna, Cúc lobelia, Hoa bao tay chồn (foxglove) và cỏ dại jimson. Đó là lý do tại sao bạn nên bắt đầu bằng cách nhận Hướng dẫn về Thực phẩm và Thuốc miễn phí trên toàn thế giới. Các loại thảo mộc có thể tương tác với thuốc theo toa. Chúng cũng có thể tương tác với các loại thảo mộc khác, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài tác dụng. Phụ nữ có thai nên cẩn thận. Một số loại thảo mộc là chất kích thích tử cung và có thể gây sẩy thai... NHƯNG các loại thảo mộc khác có thể chống lại điều đó... vì vậy hãy hiểu tác dụng các loại thảo mộc của bạn và tham khảo ý kiến của bác sĩ chuyên khoa đầu tiên.

Dưới đây là những nơi để lấy các loại thảo mộc và những thứ chữa bệnh khác... để bạn có thể tự pha chế:
- *Herbal.com (888) 649-3931 (được lập hóa đơn là AmeriHerb, Inc.) 515-232-8614*
- *ZNaturalFoods.com*
- *Mountain Rose Herbs - MountainRoseHerbs.com 800-879-3337*
- *Wilderness Family Naturals - wildernessfamilynaturals.com800-945-3801*
- *TheRawFoodWorld.com Trang web của Matt và Angela Monarch*
- *LuckyVitamin - LuckyVitamin.com888-635-0474*
- *Starwest-Botanicals.com*
- *FrontierCoop.com*
- *LivingEarthHerbs.com*
- *DiscountNaturalHerbs.com*
- *FloridaHerbHouse.com OsageGardens.com*

Thị trường châu Á!
- Tocotrienols (Vỏ cám gạo) - RicePlex.com
- Bột hạt mâm xôi đỏ (Ellagitannin, axit Ellagic) có tại: Scientific Medical Devices, Inc. *** smdi.org 770-889-6240
- Chanh Meyer: có thể được trồng trong nhà - FourWindsGrowers.com để mua cây con.
- Diatomaceous Earth - EarthWorksHealth.com

Thức ăn lành mạnh dành cho thú cưng
- Amorepetfoods.com: Nơi phù hợp nhấ để mua lẻ
- Auntjeni.com Wildside Salmon Freeze - món bánh thưởng sấy khô dành cho mèo - catconnection.com
- Máy khử nước, máy ép trái cây - healthnutalternatives.com 800-728-1238
- TheRawFoodWorld.com (Công ty của Matt Monarch – bán thực phẩm thô, thiết bị gia dụng, sách, v.v.)

Rong biển
- theseaweedman.com
- Maine Coast Seaweed Co (phơi nắng/gió) 207-546-2875
- 800-475-3663 rong biển, thực dưỡng, nước tương Ohsawa Nama Shoyu Goldminenaturalfood.com
- Thực phẩm tự nhiên Country Life - 800-456-7694 clnf.org
- Livingtreecommunity.com –800-260-5534 nơi cung cấp thực phẩm trồng hữu cơ và dầu ô liu không ép

Nha khoa lành tính
Nha khoa toàn diện không độc hại:
- Scientific Health 800-331-2303
- nha sĩ Huggins.

International Academy of Oral and Toxology
863-420-6373 Nha sĩ không kim loại.

Foundation For Toxic-Free Dentistry - gửi phong bì có dán tem, địa chỉ đến

Box 608010, Orlando, Fl 32860
- **Hiệp hội Nha khoa Môi trường**: 800-388-8124
- **Học viện Nha khoa Sinh học Hoa Kỳ** 831-659-5385 831-659-2417
- **Ashwood Holistic Dentistry, Ventura California** 805-654-0880 AshwoodHolisticDentistry.com

CÁC TRUNG TÂM PHỤC HỒI VÀ CHỮA BỆNH BẰNG THỰC PHẨM NGUYÊN CHẤT
Các địa điểm chữa bệnh bằng thực phẩm sống mọc lên ở khắp mọi nơi - hãy tìm trên internet
- **Ann Wigmore Institute** Box 429 Rincon, Puerto Rico: 00677 USA 787-868-6307
fax 787-868-2430
- Ann Wigmore Foundation P.O. Box 399 San Fidel, NM 87049
info@wigmore.org
Điện thoại 505/5552-0595 Fax 505/552-0595

- Hippocrates Health Institute & Spa
Email: hippocrates@worldnet.att.net
1443 Palmdale Court
West Palm Beach, FL 33411
561-471-8876, 800-842-2125 fax: 561-471-9464

Trung tâm Tree of Life Rejuvenation
PO Box 1080, Patagonia, AZ 85624
520-394-2520 fax: 520-394-2099
Email: tlrc@dakotacom.net

Viện chăm sóc sức khỏe tối ưu
Optimumhealth.org San Diego - 6970 Central Avenue, Lemon Grove, CA 91945
(800) 993-4325 hoặc (619) 464-3346
E-mail: Optimum@optimumhealth.org

OHI Austin
- 265 Cedar Lane, Cedar Creek, TX 78612
(800) 993-4325 hoặc (512) 303-4817
E-mail: booking.austin@optimumhealth.org
- Annapurna Retreat & Spa
538 Adams St.
Port Townsend, WA, 98368
annapurna@olympus.net
Điện thoại 1-800-868-2662 Fax 1-360-379-0711

Trung tâm Y tế Healing Waters
1016 N. Davis Drive
Arlington, Texas 76012
cldarton@aol.com
Điện thoại (817)275-4771

Trung tâm Shinui Living Foods Retreat & Learning
1085 Lakes Charles Dr.
Roswell, GA 30075
gideongraff@mindspring.com
Điện thoại 770 992-9218

Creative Health Institute
112 West Union City Road
Union City, Michigan 49094
517-278-6260
creativehealth@hotmail.com

PHẦN LAN
The Institute of Living Food Åland Ltd.
22930 Fiskö Åland, Finland
điện thoại & fax: + 358-28-56 285

NƯỚC ANH
Elaine Bruce – Living Foods centre
Holmleigh, Gravel Hill Ludlow, SY8 1QS, UK
Điện thoại 00944 (0) 1584 875308 Fax 00944 (0) 1584 875778



MỸ PHẨM KHÔNG ĐỘC
- realpurity.com 800-253-1694
- Eccobella.com 877-696-2220 máy lẻ 19
- Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com
- 100Percent Pure http://www.100percentpure.com
- Jenulence http://www.jenulnce.com
- Lavera Organic Mascara http://www.lavera.com
- Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
- Aveda http://www.aveda.com

Dầu dừa (Được sử dụng như Tẩy trang và Khô khuỷu tay, Môi & Bàn chân)
- Mychelle http://www.mychelle.com
- RealPurity.com "From nature to You" http://www.RealPurity.com
- LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk



Lưu ý: không phải tất cả các sản phẩm của Lush đều 100% tự nhiên, đọc các thành phần để đảm bảo chúng không chứa paraben, hương thơm, phthalaytes, v.v.

CHĂM SÓC TÓC

- Bragg's Organic Apple Cider Vinegar & Olive Oil bragg.com
- Miracle II soap http://www.miraclesoap.com
- Beautiful on Raw Products www.beautifulonraw.com
- Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com
- 100Percent Pure http://www.100percentpure.com
- Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com
- Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com

Dầu dưỡng tóc & các sản phẩm chăm sóc da rất rẻ tiền Thuần chay, Hữu cơ

- Lovely Lady Products www.lovelyladyproducts.com
- Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
- LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk

lưu ý: không phải tất cả các sản phẩm của Lush đều 100% tự nhiên, hãy đọc thành phần để đảm bảo chúng không chứa paraben, hương thơm, phthalayte, v.v.

- Aveda http://www.aveda.com

LÊN MÀU CHO TÓC

- Logona Naturkosmetik Germany http://www.Logona.com Now in Whole Foods
- Color Me Organic http://www.colourmeorganic.com
- Herbatint natural colours http://www.herbatintusa.com
- Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com
- Aveda http://www.aveda.com

Công ty hoạt động 100% bằng năng lượng gió, các sản phẩm được tạo ra tại phòng thí nghiệm thực vật của Aveda trên môi trường sống hoang dã được chứng nhận rộng 59 mẫu Anh ở Minnesota. Thùng carton đóng gói được làm từ 100% vật liệu tái chế

- NatureTint tạo màu tóc vĩnh viễn từ thực vật - không amoniac, không paraben, không resorcinol. có peroxit. - http://www.naturtintusa.com
- LUSH Hair Color bars https://www.lush.co.uk/article/henna-safe-alternative-synthetic-hair-dye

SỮA RỬA MẶT (XÀ PHÒNG)

- Miracle II http://www.miraclesoap.com
- Kem dưỡng ẩm da, chất lỏng trung hòa và gel trung hòa
- Bragg's Organic Apple Cider Vinegar bragg.com
- Beautiful On Raw Products http://www.beautifulonraw.com
- Dr.Bronner All Purpsose Soap https://www.drbronner.com
- 100Percent Pure http://www.100percentpure.com
- Morroco Method Int 'l http://www.MorroccoMethod.com

Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com
- Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com
- Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
- Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com
- Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com
- Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
- Aveda http://www.aveda.com
- Nava Naturals http://www.navanaturalskincare.com



DƯỠNG MÔI

Bee Magic drugmamasapothecary.com
Egyptian Magic http://www.egy Ai Cậpmagic.com
Son dưỡng Burt's Bees http://www.burtsbees.com
Son dưỡng Organic Badger http://www.badgerbalm.com
Son thảo dược Mari http: // www.herbalchoicemari.com
Son Organic Aubrey http://www.aubrey-organics.com
Son 100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Son Aveda http://www.aveda.com Jenlly http://www.jenilities.com
Son Mychelle http://www.mychelle.com
Son Organic Bella http://www.lovebelloaorganics.com

LĂN KHỬ MÙI

(Nếu bạn thực sự sạch sẽ, bạn không cần CHÚNG)
- Lăn khử mùi tự nhiên Miracle II http://www.miraclesoap.com
- Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com
- Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
- RealPurity.com “From Nature to You” http://www.RealPurity.com
- Bella Organics: http://www.lovebelloaorganics.com

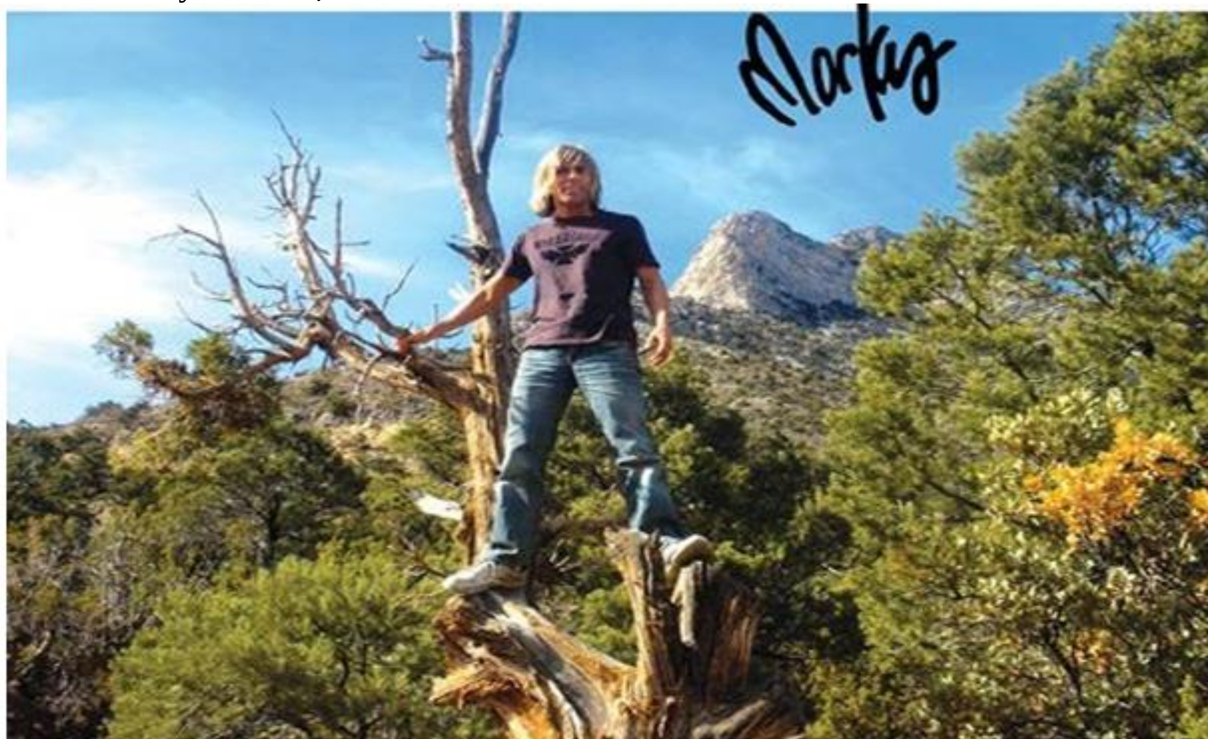
NHƯNG NÊN NHỚ…

Bạn không cần phải đi đâu hay tốn nhiều tiền để chữa bệnh.
Trung tâm chữa bệnh tốt nhất hiện đang ở bên trong bạn, trong chính ngôi nhà của bạn. Ngừng phụ thuộc vào những thứ và những người bên ngoài bản thân bạn.
Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần.

Chữa lành bản thân NGAY!



Ở độ tuổi 50, tôi thực sự trẻ hơn so với hồi cuối hai mươi. Thoát khỏi cuộc sống ở Hollywood, tôi cho hết mọi thứ, cởi bỏ quần áo, sống 40 ngày trên sa mạc đúng nghĩa. Tôi không biết mình đang tìm kiếm điều gì, nhưng tôi biết tôi vẫn chưa bằng lòng với cuộc sống. Những gì tôi đã học được ở ngoài kia – trải nghiệm chất lượng cuộc sống thuần túy- đã thay đổi cuộc đời tôi mãi mãi. Bây giờ, tôi đi du lịch khắp thế giới và giúp mọi người thay đổi cuộc sống của họ, để họ không còn phụ thuộc vào bất kỳ ai khác để có hạnh phúc hay thành công. Họ sẽ không bao giờ bị bệnh nữa. Bắt đầu sống có mục đích hơn. Đấy mới là tự do.



Other Life-changing books, DVDs and products are at:
HealAnything.com

